ALTERNATIVA ZA VAS

PRIRODNO POMLAĐIVANJE ORGANIZMA



PRIRODNO POMLAĐIVANJE ORGANIZMA

ALTERNATIVA ZA VAS

SADRŽAJ



UVOD

POMLAĐIVANJE ORGANIZMA PRIRODNIM SREDSTVIMA

Pomlađivanjem se smatra svaka vaša aktivnost kojom nastojite usporit starenje.

Neki ljudi stare sporije, a neki brže. To u najvećoj mjeri ovisi o načinu ili stilu vašeg života.

Zdrav i uredan život u skladu s prirodom i stvarnim, prirodnim potrebama organizma pridonijet će tome da duže ostanete vitalni i mladi.

Jednako kao što će stres i konzumiranje nezdrave hrane uzrokovati ubrzano starenje i propadanje stanica.

Pomlađivanje je proces koji se zasniva na praktičnoj primjeni zdravog načina života.

Nikada nije kasno da započnete sa zdravim stilom života.

Neki od važnih elemenata koji će osigurati vaše zdravlje te produžiti vašu vitalnost, snagu i mladolikost su:

- *redovita njega kože*
- *zdrava prehrana*
- *post i čišćenje organizma*
- *fizičke aktivnosti i vježbe od kojih je najpopularnija joga*

Isprobajte učinkovite metode opisane u ovoj knjizi - ayurvedske masaže, tehnike yoge, posebnu prehranu, ljekovite čajeve i drevne tibetanske recepte - kako biste vratili godine unatrag.



POMLADITE ORGANIZAM DREVNIM TEHNIKAMA VJEŽBANJA

VJEŽBAMA JOGE VRATITE BIOLOŠKI SAT UNATRAG

Mnogi su počeli prakticirati jogu kako bi smanjili razinu stresa i opustili tijelo i um. No joga ima i druge dobrobiti.

Ona daje tijelu više energije i elana te pomaže u tome da izgledate mlađe, a vaše lice svježije.

Tajna vraćanja biološkog sata unatrag krije se u izvođenju vježbi koje zagrijavaju tijelo, izdužuju i snaže mišiće i kralježnicu, potiču cirkulaciju i povećavaju razinu energije.

Osim toga, jogijske vježbe dovode u balans endokrini i živčani sustav, što rezultira usporavanjem starenja.

Povezivanjem dubokog disanja i pokreta, što se u jogi naziva **vinyasa**, krv se zagrijava, tijelo se čisti od toksina te postaje fleksibilnije, snažnije i ljepše kako izvana tako i iznutra.

Isprobajte sljedećih 5 jogijskih vježbi namijenjenih upravo povećanju vitalnosti.

1. BALASANA (POLOŽAJ DJETETA)



U položaj **balasane** možete ući tako da prvo sjednete na pete na prostirku.

S velikim udahom podignite ruke iznad glave.

Zatim se s izdahom spustite u pretklon i ispružite ruke ispred sebe na prostirku.

Koljena malo više razdvojite kako biste spustili trbuh što niže prema podu.

Zatvorite oči i omekšajte cijelu kralježnicu.

S udahom se dobro izdužite kroz kralježnicu, a s izdahom spustite trbuh još niže prema podu.

Zamislite da su vaši dlanovi nosnice pa "dišite" kroz njih i povežite se sa zemljom.

Osjetite kako se vaša kralježnica "topi" dok se prepuštate gravitaciji.

U ovom se položaju opušta vaš cijeli živčani sustav te se osjećate zaštićeno kao u majčinoj utrobi.

2. USTRASANA (POLOŽAJ DEVE)



Iz balasane se podignite na koljena pa dlanove smjestite uz donji dio leđa (prsti su okrenuti prema gore).

Koljena su u širini kukova.

Aktivirajte bedra. S udahom dlanovima pogurajte zdjelicu prema naprijed, otvorite prsni koš i narastite kroz prsnu kost.

S izdahom zabacite glavu prema natrag (pazite da vrat ostane dugačak).

S novim udahom još malo podignite prsni koš, a s izdahom produbite pretklon prema natrag.

Ako ste dovoljno fleksibilni, dlanove spustite iza na pete.

Ostanite u ovom položaju barem 5 dubokih udaha i izdaha.

S novim udahom izađite iz položaja te se polako spustite u balasanu, koja će vašu kralježnicu vratiti u neutralan položaj.

3. UTKATASANA (POLOŽAJ STOLCA)



Stanite na prostirku pa s udahom podignite ruke (dlanovi mogu biti spojeni ili u širini ramena) te istovremeno savijte koljena i spustite zdjelicu što niže (kao da sjedate u zamišljeni stolac).

Pazite da ne podižete ramena, udaljite ih od ušiju.

Pogled usmjerite prema palčevima.

Sa svakim udahom izdužite torzo, a s izdahom još malo

savijte koljena (pazite da koljena ne prelaze liniju ruba stopala).

U ovoj asani osjetit ćete energiju iz zemlje, koja vas podupire i daje vam snagu (zato se zove još i položaj snage).

4. GARUDASANA (POLOŽAJ ORLA)



U ovaj položaj možete ući iz utkatasane.

Prebacite savijenu desnu nogu preko lijeve (zakačite desno stopalo za lijevi gležanj ili oslonite prste u pod) pa isprepletite ruke tako da lijeva bude iznad desne i spojite dlanove.

S udahom narastite prema stropu, a s izdahom se spustite malo niže. Osjetit ćete istezanje u lopaticama.

Polako "otpetljajte" položaj.

Zatim prebacite lijevu nogu preko desne te isprepletite ruke tako da desna bude iznad lijeve.

Ostanite u položaju barem 5 udaha i izdaha.

Ova asana gradi snagu, povećava energiju i poboljšava koncentraciju te pridonosi osjećaju ravnoteže.

5. VIPARITA KARANI (POLUSTOJ NA RAMENIMA)



Za početak lezite na leđa i osjetite prostirku ispod sebe.

Sa sljedećim udahom podignite noge pod kutom od 90 stupnjeva (ako imate mjesečnicu ili problema s vratom, ostanite u ovom položaju – noge možete podići i držati uza zid).

Izdahnite do kraja, a potom s udahom podignite noge i cijeli torzo u svijeću, savijte laktove pa spustite zdjelicu u dlanove.

Laktovi i nadlaktice su paralelni.

S izdahom, noge malo spustite prema glavi.

Pritom pazite da vrat, lice i zdjelica budu opušteni.

Ova se jogijska vježba smatra “kraljicom svih asana” jer preokreće tok energije, mijenja utjecaj gravitacije na tijelo, a postoji i vjerovanje da se nakon šest mjeseci njezina prakticiranja **zaustavlja proces starenja te nastanak bora i sijedih vlasi**.

Jogiji usto vjeruju da može izliječiti svaku bolest.



VJEŽBE PET TIBETANACA - OTKRIJTE SVOJU FONTANU MLADOSTI

Tibetanski svećenici ove su vježbe koristili da bi živjeli duže i zdravije, a vježbe je detaljno opisao Peter Kelder u knjizi "Drevna tajna fontane mladosti".

Ovaj naziv itekako ima smisla jer ako ih redovito vježbate, pet Tibetanaca će vam pomoći da pomladite čitav organizam, kako fizički, tako i psihički.

Smatra se da ove vježbe...

- *poboljšavaju san*
- *smanjuju depresiju i napetost*
- *povećavaju koncentraciju i pamćenje*
- *pomlađuju organizam*
- *poboljšavaju probavu*
- *potpomažu radu dišnih organa*
- *sprečavaju gubitak koštane mase*
- *pomažu kod artritisa i reume*
- *smanjuju bol u leđima*
- *poboljšavaju vid*
- *potpomažu mršavljenju*
- *povećavaju fizičku snagu i izdržljivost*

Vježbe pet Tibetanaca stimuliraju energetski tok kroz sve čakre i daju život stanicama, organima i žlijezdama. Također, utječu na razvoj mišića i doprinose jednoj čvršćoj i zdravijoj muskulaturi.

Vježbe pet Tibetanaca nemaju ograničenja što se tiče starosne dobi vježbača – mogu ih vježbati svi uzrasti.

Pritom je važno da vježbe izvodite pravilno te da dišete u skladu s pokretima.

Upravo harmonijom pokreta i disanja, potiču se energetski tokovi kroz čakre što stvara osjećaj zdravlja i vitalnosti.

KAKO VJEŽBATI

Vježbe izvodite točnim redoslijedom, od prve do pete.

Svih pet vježbi radite s istim brojem ponavljanja. Počnite s onoliko ponavljanja koliko vam odgovara.

Starije osobe, na primjer, mogu osjećati da im je potrebno da počnu s 3 ponavljanja, a mlađe s 9 ili 11.

Ono što je važno je da počnete neparnim brojem, znači možete početi s 1, 3, 5, 7, itd.

Svakog tjedna povećate broj za dva ponavljanja. Ako ste počeli u ponedjeljak s 3 ponavljanja, sljedećeg ponedjeljka ćete prijeći na 5, i svakog narednog povećavati za 2.

Kada dođete do 21 ponavljanja svake vježbe onda se ponavljanja više ne povećavaju.

I dalje nastavite vježbati samo s 21 ponavljanjem za svaku vježbu.

Između vježbi možete ustati, staviti ruke na bokove, udahnuti na nos i izdahnuti na usta. To ponovite dva puta. Tako se ostvaruje bolji prijelaz između vježbi.

Dodatna prednost ovoga vježbanja jest i da ono ne oduzima puno vremena. Naime, pet vježbi po 21 ponavljanje moguće je izvesti u desetak minuta.

U vrlo kratkom vremenu ćete tijelu dati izvrsnu fizičku aktivnost koja ima mnoštvo dobrobiti za zdravlje.

OPIS VJEŽBI

Prvi Tibetanac



Stanite uspravno i raširite ruke da budu paralelne s tlom. Dlanove okrenite prema tlu. Okrećite se u smjeru kazaljke na satu.

Jedan okret je jedno ponavljanje.

U početku možete osjetiti vrtoglavicu, pa u tom slučaju vježbu izvodite sjedeći.

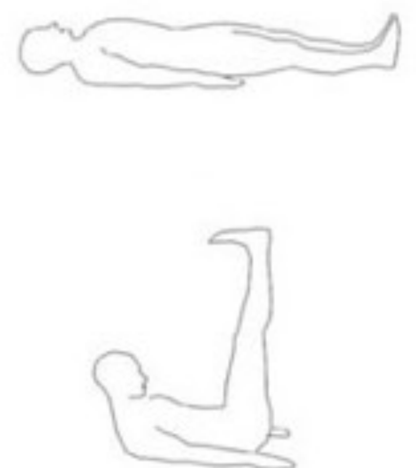
Prvu vježbu možete nekoliko tjedana raditi bez povećavanja broja ponavljanja kako biste se navikli na pokret.

Radite onaj broj ponavljanja koji vam odgovara, a kad se osjetite spremni, počnite povećavati broj ponavljanja.

Kada vježbu završite ispružite ruke ispred lica i gledajte u prste. Tako će vam se vrtoglavica brže smanjiti.

Ova vježba poboljšava osjećaj balansa. Ponovite pokret do željenog broja ponavljanja.

Drugi Tibetanac



Legnite na tlo, ispružite se, ruke ispružite pored tijela. Dlanove stavite na tlo, a noge skupite jednu uz drugu.

Udahnite na nos, lagano podižite noge i u isto vrijeme podižite i glavu sve dok noge ne dođu u okomiti položaj, a glava bradom ne dodirne prsa.

Dok ovo radite ne savijajte koljena i ne dižite trup s poda.

Istovremeno, podižite samo glavu i noge.

Udišite tijekom podizanja glave i nogu, a izdišete na nos ili usta dok vraćate noge i glavu u početni položaj, na tlu.

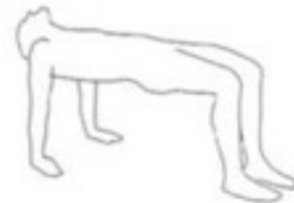
Ako vam je u početku teško podizati potpuno ispružene noge, možete ih malo saviti u koljenima. Ponovite pokret do željenog broja ponavljanja.

Treći Tibetanac



Kleknite na koljena, savijte stopala tako da je prednji dio tabana oslonjen o tlo. Dlanove stavite na zadnji dio butine, odmah ispod stražnjice, a glavu savijte tako da brada dodiruje prsa.

Koljena razmaknuti 40-tak centimetara.



Udahnite kroz nos i lagalo savijajte gornji dio tijela u struku prema natrag. Glavu zabacite unatrag koliko možete.

Istovremeno se oslanjajte dlanovima ispod stražnjice. Izdahnite kroz nos ili usta dok se vraćate u početni položaj. Ponovite pokret do željenog broja ponavljanja.

Četvrti Tibetanac

Sjednite na tlo s rukama pored tijela i dlanovima oslonjenima o tlo. Prsti na rukama su usmjereni k nogama.



Važno je da ruke stavite točno pored trupa i da su noge ispružene ispred. Glava je pognuta naprijed i brada se naslanja na prsa.

Udahnite kroz nos i podižite trup prema gore. Pritom se noge savijaju u koljenima dok stopala dodiruju tlo. Ruke ostaju u istom položaju.



Glavu zabacite unatrag koliko možete. Cilj je doći u položaj u kome je trup natkoljenicama paralelan s tlom, ruke i potkoljenice okomite u odnosu na trup i tlo, a glava zabačena unatrag.

Izdahnite kroz nos ili usta dok se vraćate u početni položaj.

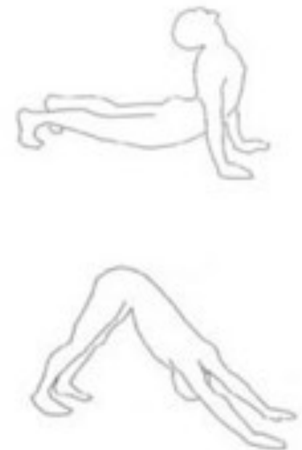
Stopala cijelo vrijeme trebaju biti u istom položaju, važno je da ne kližu o tlo, a ruke su ispružene. Okret se vrši u ramenima.

Ponovite pokret do željenog broja ponavljanja.

Peti Tibetanac

Legnite na trbuh, stavite dlanove na tlo pored ramena i rukama pridignite gornji dio tijela.

Prednjim dijelom stopala se oslanjate na tlo, a glavu zabacite unatrag ka leđima. Ruke i noge su razmaknute oko 60 cm jedna od druge.



Udahnite kroz nos i podignite stražnjicu, a glavu istovremeno savijajte dok ne dodirne prsa.

Stražnjicu podižite koliko god možete dovodeći tako tijelo u oblik trokuta.

Pridignite se na nožnim prstima koliko god možete. Ruke i noge moraju biti ispružene. Izdahnite kroz nos ili usta dok se vraćate u početni položaj.

Tijekom vježbe cijelo tijelo osim dlanova i nožnih prstiju je iznad tla. Ponovite pokret do željenog broja ponavljanja.

Nakon što ste izveli željeni broj ponavljanja svake od vježbi pet Tibetanaca legnite na tlo, ispružite se i opustite koliko možete.

Pustite da vas obuzme ugodan osjećaj i dišite polako. Meditirajte na pozitivnom učinku koji su vježbe imale na vas.

Ostanite u tom položaju par minuta.

Vježbe pet Tibetanaca možete raditi ujutro ili navečer, kad vam najviše odgovara. Prilikom izvođenja svake vježbe, usredotočite se na pravilno disanje.

Udahom ispunite svoje tijelo zrakom i omogućite otvaranje energetskih tokova.Izdisanjem zamislite da iz vašeg organizma izlaze sve napetosti koje ste nakupili od prethodnog vježbanja.

Nakon vježbanja preporučuje se tuširanje mlakom vodom.

SURYA NAMASKAR: POZDRAV SUNCU

Najpoznatija vježba joge - **Surya Namaskar** - radi se kada izlazi sunce i donosi brojne zdravstvene dobrobiti.

U mnogim kulturama svijeta sunce je simbol svjesnosti, duhovnosti i vitalnosti.

U Indiji sunce (Surya) odavno se smatra simbolom zdravlja i prosperiteta.

Rig Veda kaže: "Sunce je duša svih pomičnih i nepomičnih bića".

U gradovima Indije stotine ljudi se u zoru okuplja vani i s poštovanjem rade pozdrav suncu, izgovarajući posebne mantre.

Smatra se da onaj tko radi pozdrav suncu na taj način odaje poštovanje unutrašnjem i vanjskom suncu – centralnoj kreativnoj sili univerzuma, koja se prema jogi također manifestira i u tijelu čovjeka.

Prema tradiciji, pozdrav suncu se izvodi u zoru, licem prema izlazećem suncu.

Surya Namaskar ima 12 položaja i svaki položaj ima određenu mantru koja proslavlja jednu od odlika sunca.

Surya Namaskar ima brojne dobrobiti za zdravlje:

- *poboljšava probavu*
- *pomaže kod zatvora i nadutosti trbuha*
- *jača trbušne mišiće*
- *čisti pluća*
- *pomaže eliminaciji toksina iz organizma*
- *smiruje živčani sustav*
- *poboljšava pamćenje*
- *poboljšava san*
- *normalizira rad endokrinih žlijezda, pogotovo štitnjače*

- *smanjuje masnoću u tijelu*
- *poboljšava fleksibilnost mišića i kičme*
- *daje snagu i dugovječnost*

KAKO SE RADI VJEŽBA

Prema tradiciji, pozdrav suncu se radi u zoru, licem prema izlazećem suncu.

Surya Namaskar ima 12 položaja koji se izvode u neprekinutom slijedu.

Svaki položaj prirodni je nastavak onog prethodnog, istežući tijelo na različite načine, uz ritmično svjesno disanje.



Video: Kako se radi Pozdrav Suncu





POMLADITE ORGANIZAM AYURVEDSKIM I TIBETANSKIM RECEPTIMA

ALTERNATIVA ZA VAS

KITCHARI – ZDRAVLJE, VITALNOST I SNAGA U JEDNOJ ZDJELICI

Kitchari je potpuno uravnotežena hrana koja jednako pogoduje svim došama ili tjelesnim tipovima (Vata, Pitta i Kapha).

Daje energiju, pomlađuje i vitalizira. Povoljno djeluje na psihu i tijelo te pruža čvrstu, zdravu i lako probavljivu hranu.

Smatra se idealnim posnim obrokom jer tijelu dozvoljava da svu svoju energiju usmjeri na iscjeljivanje i ozdravljenje.

Kada sljedeći put odlučite provesti kuru mršavljenja ili čišćenje organizma, pokušajte upravo s ovim ukusnim i jednostavnim obrokom.



Za potrebe mršavljenja, post uz kitchari može trajati od 3 do 7 dana, ovisno o vašoj tjelesnoj konstituciji.

Ako ste krupne građe i imate višak kilograma (Kapha), pokušajte s kurom od tjedan dana. Mršava i suhonjava Vata najslabije podnosi post, pa neka on traje od 1 do 3 dana.

Kod srednje Pitta konstitucije provedite post od 3 do 5 dana.

RECEPT ZA KITCHARI

Kitchari se priprema vrlo jednostavno.

Predviđeno vrijeme pripreme je 30 do 40   minuta

Spravlja se s mungo grahom (mung dal) ili crvenom lećom te basmati rižom.

Mungo grah (kao i crvena leća) je lako probavljiv i ne stvara plinove, za razliku od ostalih grahorica.

Bijela basmati riža je najlakša i zato je vrlo pogodna za osobe sa slabom probavom ili tijekom posta.

Ima različitih recepta, ali je ovaj recept primjeren svim došama.

Sastojci za 4 do 6 obroka:

- *1 šalica mung dala (malog zelenog graha) ili crvene leće*
- *1 šalica basmati riže*
- *6 šalica vode*
- *1-2 jušne žlice gheeja*
- *1-2 šalice povrća prema vlastitom izboru (zeleno lisnato ili korjenasto povrće, tikvice, poriluk itd.)*
- *1 čajna žlica soka od limuna (po želji)*
- *prstohvat chilli papričice (po želji, ako volite začinjenije)*

Začini:

- *1 čajna žlica sjemena crnog senfa ili gorušice*
- *1 jušna žlica svježe naribanog đumbira*
- *½ čajne žlice kurkume*
- *½ čajne žlice kumina*
- *½ čajne žlice korijandera ili 4-5 grančica svježeg korijandera*
- *½ čajne žlice sjemena komorača*
- *himalajska sol (po ukusu)*
- *prstohvat crnog papra*
- *3-4 grančice svježeg peršina (peršin možete zamijeniti svježom koprivom, bosiljkom, korijanderom ili mladim špinatom)*

Priprema:

Mung grah preko noći potopite u vodi (ili najmanje 4 sata prije kuhanja). To pomaže probavi.

U veći lonac stavite opranu basmati rižu, leću ili mungo grah, sol i vodu te stavite na plamenik.

Kada voda zavrije smanjite vatru na minimum. U prvih pet minuta kuhanja velikom žlicom uklanjajte pjenu koja će nastati na vrhu vode.

Zatim djelomično poklopite i kuhajte 25 minuta dok riža i leća ne omekšaju.

Redovito miješajte kitchari dok se kuha. Po potrebi dodajte još vode (kitchari mora biti jušan).

Povrće u međuvremenu operite i sitno narežite. U posebnoj tavi pripremite začine.

U tavu stavite 1-2 jušne žlice gheeja te zagrijte na vrlo laganoj vatri.

Zatim dodajte sjeme gorušice. Nakon 1-2 minute dodajte preostale začine.

Čim sjeme gorušice počne pucketati, uklonite s vatre. Pazite da začini ne zagore! Dovoljno je 30 sekundi da se poprže na tavi.

Začinjeni ghee dodajte u kitchari 10 minuta prije kraja, istovremeno kada i povrće.

Vodite brigu da ima dovoljno vode kako bi se povrće skuhalo.

Pred sam kraj dodajte prstohvat crnog papra i narezani svježi peršin ili korijander. Sve promiješajte i ostavite poklopljeno nekoliko minuta da odstoji.

Kitchari poslužite u dubokim zdjelicama.



Na vrh pospite svježi peršin kao ukras te po želji dodajte čajnu žlicu soka od limuna ili limete za svježinu.

Obavezno servirajte toplo.

Na vrh pospite svježi peršin kao ukras te po želji dodajte čajnu žlicu soka od limuna ili limete za svježinu.

Obavezno servirajte toplo.

CHYAWANPRASH - NEKTAR VJEČNE MLADOSTI

Chyawanprash je ayurvedski ljekoviti pripravak, koji je u upotrebi najmanje 3.500 godina, a pretpostavlja se i mnogo duže.

To je smjesa bilja, začina i ayurvedskog voća, koji se kombiniraju prema prastarim receptima.



Prema legendi, dva brata blizanca Ashwini Kumari su prije deset tisuća godina napravila ovu ljekovitu smjesu za mudraca Chyawana Rishija, koji je pod stare dane oženio mladu princezu i tragao za sredstvom koje bi ga pomladilo.

Najraniji recept za Chyawanprash pronađen je u drevnoj studiji Charaka Samhita iz 4. stoljeća prije Krista.

Zanimanje za njim neprekidno je u porastu, podjednako u Indiji kao i drugdje u svijetu.

BLAGODATI CHYAWANPRASHA

Chyawanprash je u ayurvedi poznat kao rasajana - pomlađivač organizma.

Nazivaju ga i "nektarom besmrtnosti" jer čuva zdravlje i održava tijelo mladim, snažnim i vitalnim.

Njegova antioksidativna svojstva neutraliziraju slobodne radikale, spojeve koji uzrokuju propadanje i starenje stanica.

To pomaže tijelu u zaštiti od mnogih bolesti, a ujedno usporava procese starenja.

Dokazano je da Chyawanprash pomaže zdravlju na mnoge načine.

Jača imunološki sustav zahvaljujući obilju vitamina C i drugih ljekovitih sastojaka.

Poboljšava probavu i apsorpciju hranjivih tvari, smanjuje kiselost u organizmu i nadutost te olakšava eliminaciju otpadnih tvari.

Regulira funkcije želučano-crijevnog trakta, uklanja žgaravicu i kronični zatvor, a pomaže i korigirati tjelesnu težinu.

Djeluje preventivno protiv bolesti dišnih putova - olakšava disanje, održava sluznice vlažnima i pospješuje iskašljavanje.

Olakšava sintezu bjelančevina i time pomaže oblikovanju i jačanju muskulature.

Potiče rast kose i očvršćuje kosti, tako što podupire apsorpciju kalcija i drugih minerala.

Proljepšava kožu, ubrzava zarastanje ranica i sprečava kožne infekcije.

Chyawanprash podiže plodnost obaju spolova, a ženama pomaže regulirati menstruaciju i ublažava PMS.

Pored toga, zahvaljujući svom sastavu u kojem se nalazi više od 50 ljekovitih tvari, Chyawanprash uvelike smanjuje rizik od stvaranja tumora.

Preporučuje se starijima, osobito onima koji trpe od Alzheimerove bolesti i općenito od staračke demencije.

SASTAV CHYAWANPRASHA

Chyawanprash sadrži više od 50 ljekovitih sastojaka - biljnih ekstrakata, ayurvedskog voća i prirodnih minerala.

Biološka aktivnost Chyawanprasha je 200 bioloških jedinica. Za usporedbu, biološka aktivnost popularnog korijena ginsenga je samo 120 jedinica.

Osnovni sastojak Chyawanprasha je **amla**, poznata i kao indijski ogrozd ili amalaki.

Ovaj plod je jedan od najboljih izvora antioksidansa na svijetu. Naime, sok amalakija sadrži 20 puta više vitamina C od soka naranče.

Istraživanja su također pokazala da plod amalaki ima antibakterijska i antivirusna svojstva.

U ayurvedskoj tradiciji, amla se smatra najboljim lijekom za rasajanu - pomlađivanje organizma.

Na sanskrtu amalaki znači “onaj koji održava”. Plod ima nevjerojatna nutritivna svojstva i preporučuje se kod mnogih bolesti.

Među ostalim sastojcima Chyawanprasha su:

šparoge, bambus, plavi lotos, kardamon, kora cimeta, klinčić, satavari, guduchi, haritaki, jivanti, prah bisera, srebro, aswhagandha, med, sladić, dugi papar (lat. *Piper longum*), sandalovina, sezamovo ulje, biljka tigrova kandža (lat. *Erythrina variegata*), divlji zeleni slanutak.

DOZIRANJE I PRIMJENA

Chyawanprash izgleda kao gusti džem tamno smeđe boje, a ponekad je pokriven srebrnim slojem. Ima vrlo ugodan slatko-kiseli okus.

Konzumirajte ga samostalno ili ga pomiješajte s toplim mlijekom ili vodom.

Preporučena dnevna doza za odrasle je 1-2 čajne žlice dvaput dnevno, a za djecu stariju od 4 godine - od ¼ do 1 čajne žlice dvaput dnevno.

Starije osobe trebale bi uzimati ⅓ čajne žlice Chyawanprasha 3 puta dnevno.

Idealna dužina kure s Chyawanprashem je 3 mjeseca. Kura se radi jedanput godišnje, dok se starijim osobama preporučuju dvije kure godišnje.

Uzimajte Chyawanprah 15-20 minuta prije obroka - s vodom, zelenim čajem ili mlijekom.

Chyawanprash trebate polako otopiti u ustima.

Ova kura će pospješiti čišćenje i pomlađivanje organizma, ojačati imunološki sustav, unaprijediti rad jetre, želučano-crijevnog trakta i srčano-krvožilnog sustava.

Chyawanprash se može koristiti s drugim ajurvedskim preparatima, kao što su Triphala i Sitopaladi churna te sezamovo, gorušičino i bademovo ulje.

Termička obrada Chyawanprasha se ne preporučuje, jer on njome gubi svoja ljekovita i nutritivna svojstva.

RASAYANA - AYURVEDSKE METODE POMLAĐIVANJA ORGANIZMA

U ayurvedi termin **rasayana** koristi se za sve ono što pomlađuje, regenerira i produžuje život.

Uključuje biljne pripravke, tinkture i eliksire, razne vrste hrane, duhovne i fizičke vježbe.

Sama riječ rasayana znači *"oživjeti suštinu života"*.

Ayurvedske tehnike pomlađivanja iznimno su snažne.

Bude duboku tjelesnu inteligenciju, utječu na stanje uma te imaju blagotvoran učinak na cjelokupnu psihu i zdravlje.

Tijelu osiguravaju potrebnu vitalnost, ravnotežu i zdravlje.

Rasayane su "čudesni" lijekovi.

One ne izazivaju nuspojave, blagotvorne su za cijelo tijelo, podupiru imunitet, revitaliziraju organe, pomlađuju i revitaliziraju čitav organizam.

Prema namijeni postoje različite vrste rasayana, od onih jednostavnijih do složenijih.

Postoje rasayane za vid, poboljšanje rada mozga, vitalnost i unutarnju ljepotu te rasayane za muškarce, žene, starije ljude, sportaše, djecu.

Rasayane imaju brojne dobrobiti:

- *zdravim ljudima podupiru zdravlje, a bolesnima su odlični saveznici u liječenju*
- *grade obrambenu barijeru protiv stresa i infekcija*
- *omogućavaju tijelu da popravi narušenu vitalnu energiju i prirodni imunitet*
- *prirodni su tonici za tijelo i mozak*
- *štite od toksina i upala*

Među najcjenjenije rasayane spadaju poznati ayurvedski pripravci:

- *chyawanprash*
- *triphala*
- *amla (amalaki)*
- *gotu kola*
- *ashwagandha*
- *shatavari (indijska ili divlja šparoga)*

RASAYANA ZA ŽENE

Rasayana za žene pomaže ženskom tijelu i umu kroz mnoge životne faze - mjesečni ciklus, trudnoću, klimakterij itd.

Rasayana za žene podupire emotivnu ravnotežu, vitalnost i izdržljivost te potiče regeneraciju stanica i usporava proces starenja.

Ayurvedska formulacija za pomlađivanje za žene uključuje amlu, korijander, cimet, shatavari ili indijsku šparogu, lotus (lat. *Nelumbo nucifera*), crni papar, ječam, šafran, đumbir, kardamom, kurkumu.

RASAYANA ZA MUŠKARCE

Rasayana za muškarce napravljena je tako da povećava snagu, energiju i vitalnost muškarca.

Iako su muškarci poznati po snazi i izdržljivosti, istraživanja pokazuju da su izloženiji stresu i imaju kraći životni vijek od žena.

Rasayana za muškarce podupire njihov koštani sustav, hrani krv i cijelo tijelo te usporava procese starenja.

Oporavlja i hrani mišiće, reproduktivni sustav i koštanu srž te time promiče dugovječnost i snagu.

U posebnoj formulaciji za muškarce glavni sastojci su tri biljke poznate kao triphala. Triphala se sastoji od haritakija, amalakija i bibitakija.

Rasayana za muškarce još uključuje i sladić, kim, korijen biljke oman, trikatu (crni papar, dugi papar i đumbir), ashwagandhu, čičak i zrno grožđa.

NAPRAVITE SAMI AYURVEDSKU KURU POMLAĐIVANJA

Ovu ayurvedsku kura vaše će tijelo revitalizirati, a unutrašnje organe odmoriti, pročistiti i pomladiti. Možete je provoditi od 3 do 7 dana.

Kura je podijeljena u 3 dijela. Prvi korak je najjednostavniji, dok druga dva produbljuju efekte pomlađivanja.

Bilo bi idealno kombinirati sva tri koraka, ali i svaki od njih zasebno ima ljekoviti učinak.

1. dio

Tijekom kućne terapije jedite samo kitchari, kuhano povrće i kompote od slatkog voća.

Pijte đumbirovu vodu, kanji napitak, lassi i čajeve od začinskog i ljekovitog bilja.

Tijekom kure obavezno budite cijelo vrijeme na laganoj prehrani, posvetite vrijeme sebi, slušajte opuštajuću muziku, radite lagane vježbe, šećite prirodom i pođite ranije na spavanje.

2. dio

Vaš terapeutski program obogatite jutarnjom ili, ako vam bolje odgovara, popodnevnom masažom Abhyangom.

Tijekom tjedna možete uključiti i druge ayurvedske masaže (Udvarthana, Vishesh ili Pinda Sweda).

3. dio

Kako biste potakli dubinsko čišćenje, u vašu terapiju uključite ayurvedske klizme.

Klizme je najbolje obaviti nakon masaže.

Ako ste se odlučili za terapiju od tjedan dana, prva dva dana radite Matra basti, zatim treći dan Shodana Basti.

Naredna dva dana opet Matra Basti, šesti dan Shodana Basti, a zadnji dan završite s Matra Basti.

Ako tretman radite samo 3 dana, onda prvi dan napravite Matra, drugi Shodana te treći Matra Basti.

Ovu kuru možete primjenjivati svakih 4 do 6 mjeseci.

POMLAĐUJUĆE NAMIRNICE

Kako biste potaknuli vaše tijelo na revitalizaciju, u svoju prehranu obavezno uključite **kitchari**.

Kitchari je jednostavno varivo od riže i leće - jedan od najhranjivijih obroka koji djeluje kao tonik za osvježavanje.

Med, đumbir, crni papar i ghee su glavni sastojci u osnovnim ayurvedskim rasayanama.

Đumbirova voda je odlično sredstvo za čišćenje i revitalizaciju tijela.

Žitarice poput zobi i smeđe riže te slatko voće i povrće poput datulja, grožđica, smokve, grožđa i slatkog krumpira kuhanih na ghee maslacu, poboljšavaju vitalnost i pomažu regeneraciji tkiva.

U kuhinji često upotrebljavajte začine kao što su đumbir, komorač, cimet, korijander, crni papar, kardamom, klinčić i kim.

Oni zagrijavaju tijelo i poboljšavaju probavu te pridonose vitalnosti i snazi tijela.

Od mlijeka posegnite za kozjim mlijekom, mlijekom od žitarica i mlijekom od orašastih plodova poput badema.

Ako upotrebljavate kravlje mlijeko, pripremite ga kao zlatno mlijeko s kurkumom.

DOMAĆA RASAYANA - ELIKSIR OD DATULJA I ŠAFRANA

Ovo je popularna i vrlo ukusna rasayana koja je ujedno i afrodizijak.

Ghee i datulje daju slatkoću i potrebne masti.

Datulje imaju blago laksativno svojstvo i čiste probavni sistem, dok začini potiču probavu i čiste krv.

Šafran i ostali začini imaju brojna ljekovita svojstva.

Osvježavaju organizam, pojačavaju seksualnu potentnost, čiste krv, tijelo i kožu od toksina, jačaju imunitet i potiču vitalnost.

Sastojci:

- *36 datulja*
- *450 g maslaca od kojeg pripremite svježi ghee*
- *⅛ čajne žlice šafrana*
- *⅛ čajne žlice kardamoma*
- *⅛ čajne žlice cimeta*
- *¼ čajne žlice đumbira u prahu*

Priprema

Datulje izrežite na pola i uklonite koštice.

Šafran sameljite u prah te ga umiješajte s ostalim začinima u tekući ghee.

Izlijte mješavinu u staklenku od litre u koju ste prethodno gusto natisnuli datulje.

Zatvorite i dobro protresite da se sve prožme i izađu mjehurići.

Napišite datum na staklenku. Staklenku ostavite mjesec dana zatvorenu kako bi se svi okusi proželi.

Koristite po jednu datulju dnevno.

3 DREVNA TIBETANSKA RECEPTA ZA ZDRAVLJE SRCA I DUGOVJEČNOST

Tibetanski medicinski sustav spada u najstarije na svijetu.

U liječenju se prije svega oslanja na bogatu biljnu apoteku.

Pri branju plodova od kojih će biti načinjeni pazi se na sve - počevši od mjesta na kojem biljka raste pa do rasporeda zvijezda u određeno doba godine.

Lijekovi smišljeni u drevnoj tibetanskoj kulturi katkad sadrže i više od stotinu sastojaka.

Ipak, tibetanski pripravci koje ćemo ovdje navesti sadrže samo nekolicinu uobičajenih sastojaka, poput češnjaka, limuna, đumbira i meda.

Ovi pripravci služe za čišćenje krvnih žila, opuštanje i pomlađivanje organizma.

1.TIBETANSKI NAPITAK ZA ZDRAVLJE SRCA I KRVNIH ŽILA

Pripravak služi za postupno čišćenje krvnih žila od masnih naslaga te prevenciju srčanog i moždanog udara. Također sprečava nastanak tumora, poboljšava vid i pomlađuje organizam.

Sastojci:

- *1 kg organski uzgojenog limuna*
- *300 grama češnjaka*

Priprema

Sameljite limun (zajedno s korom) i češnjak. Smjesu stavite u 1,5 l kipuće vode i u poklopljenoj posudi kuhajte na laganoj vatri točno 15 minuta.

Ohlađeni pripravak naspite u staklenku i zatvorite je poklopcem.

Pripravak uzimajte natašte, u razdoblju od 25 dana, po pola dcl na dan. Nakon toga napravite stanku od 10 dana, pa po potrebi ponovite kuru.

U cilju preventive, kuru možete provesti jednom do dvaput godišnje, svakih šest mjeseci.

U cilju liječenja, kuru provodite do poboljšanja zdravstvenog stanja, uz obavezno poštivanje protokola od 10 dana pauze prije početka nove kure.

2.TIBETANSKI ČAJ OD ĐUMBIRA

Ovaj pripravak služi za opuštanje i ublažavanje stresa, a tradicionalno se vjeruje da produžava životni vijek.

Sastojci:

- *5 g naribanog đumbira*
- *2 jušne žlice soka limuna*
- *2 jušne žlice meda*
- *prstohvat ljute paprike*
- *prstohvat anisa*

Priprema

Zakuhajte dvije litre vode i ostavite je da ključa pet minuta.

U ohlađenu vodu dodajte naribani đumbir, sok od limuna, dvije jušne žlice meda, te prstohvat ljute papričice i anisa.

Čaj možete pijuckati tijekom dana ili piti jednu šalicu prije svakog obroka. Navedena količina čaja predviđena je za tri ili četiri osobe.

3.TIBETANSKI ELIKSIR ZA POMLAĐIVANJE ORGANIZMA

Ova mješavina češnjaka, meda i limuna u tibetanskoj medicini poznata je kao prirodni eliksir koji uspješno usporava proces starenja.

Sastojci:

- *10 glavica češnjaka*
- *sok od 10 limuna*
- *1 kg meda*

Priprema

Sitno nasjeckajte 10 glavica češnjaka i pomiješajte ih s jednim kilogramom meda i sokom.

Smjesu ulijte u staklenku, poklopite i ostavite je da stoji osam do deset dana.

Nakon toga, uzimajte po žlicu ovog prirodnog eliksira dvaput na dan, ujutro natašte i uvečer prije posljednjeg obroka.



ODGODITE STARENJE PRAVILNOM PREHRANOM

VRATITE GODINE UNATRAG POVRĆEM IZ VLASTITOG VRTA

Ne postoji čarobna formula uz koju ćete ostati vječno mladi.

No, zdrava prehrana i životni stil značajno doprinose načinu na koji vaše tijelo stari.

Zdrava prehrana između ostalog podrazumijeva i konzumaciju svježeg povrća, koje je riznica važnih i za organizam neophodnih nutrijenata.

Povrće sadrži cijeli niz hranjivih tvari koje ljudi koriste već tisućama godina za održavanje zdravlja, vitalnosti i ljepote.

Želite li usporiti proces starenja i očuvati vaš mladalački izgled pobrinite se da svakodnevno na vašem stolu bude neka od sljedećih namirnica.

1. RAJČICA



Rajčica obiluje hranjivim tvarima koje blagotvorno djeluju na izgled kože.

Vitamin E prisutan u ovom povrću štiti i vlaži kožu te pospješuje njezin oporavak od oštećenja uzrokovanih djelovanjem slobodnih radikala.

Beta-karoten štiti kožu od vanjskih utjecaja, posebice od štetnog djelovanja UV-zraka.

Posebnost rajčice je fitonutrijent likopen koji je poznat kao snažan antioksidans.

Dokazano je da se njegovim redovitim unosom u organizam smanjuju negativni učinci sunca na kožu.

Kvercetin iz rajčice pomaže u smanjenju upalnih procesa, a istovremeno brine o ljepoti te sjaju kože.

Ne treba zaboraviti ni lutein koji se ubraja u najbolje zaštitnike kože i očiju.

2. PAPRIKA



Paprika je prava poslastica za vašu kožu.

Sadrži 4 puta više vitamina C od naranče.

Samo pola šalice nasjeckane paprike osigurava više od 100% RDA (preporučene dnevne količine) vitamina C, koji se posebno izdvaja zbog sposobnosti prevencije i ublažavanja bora.

Istraživanje provedeno u Velikoj Britaniji u kojem je sudjelovalo oko 4.000 žena otkrilo je da su one žene koje su unosile veće količine vitamina C imale daleko manje bora, a koža im je bila sjajna, glatka i hidratizirana.

Paprika sadrži preko 30 nutrijenata iz skupine **karotenoida** čija je uloga održavanje lijepog i čistog tena.

Jedan od karotenoida prisutnih u ovom povrću je i zeaksantin koji je iznimno važan za očuvanje vida i zdravlja očiju.

Zahvaljujući zajedničkom djelovanju vitamina C i A, te karotenoida **likopena** paprika ima snažno antioksidativno djelovanje, što je od velikog značaja za zdravlje kože i mladalački izgled.

Vitamini, željezo i beta-karoteni iz paprike brinu o proizvodnji melanina, pa se ona preporučuje osobama svijetle puti i svima koji imaju problem s pjegama i mrljama na koži.

Zbog antibakterijskog djelovanja ovo povrće je od velike pomoći u prevenciji akni i prištića.

3. ŠPINAT



Špinat, kao i ostalo zeleno lisnato povrće, obiluje snažnim antioksidansom **luteinom** koji ima značajnu ulogu u očuvanju besprijekornog izgleda kože.

Istraživanje sa sveučilišta Harvard potvrdilo je njegovu moć u zaštiti kože od slobodnih radikala i foto oštećenja.

Unosom ovog karotenoida u organizam poboljšava se hidratacija i elastičnost kože, a zahvaljujući njegovom djelovanju koža izgleda mlađe i zategnutije.

Vitamin B prisutan u špinatu zaslužan je i za njezinu čvrstoću i sjaj.

Ostali vrijedni nutrijenti prisutni u ovom zelenom povrću su vitamini C i E, beta karoten te minerali magnezij i cink.

4. PERŠIN

Peršin sadrži veliku količinu **antioksidansa** koji štite kožu od slobodnih radikala i usporavaju znakove starenja.



Velika količina vitamina C hrani kožu iznutra, potiče obnovu stanica te pomaže u smanjenju bora i ožiljaka.

Ovo povrće sadrži beta karoten koji se u tijelu pretvara u vitamin A, nutrijent neophodan za obnovu i oporavak kože.

Cink prisutan u peršinu kontrolira upale i potiče regeneraciju stanica. Ovaj mineral također smanjuje crvenilo i akne.

Zahvaljujući velikoj koncentraciji vitamina C, klorofila i vitamina K, peršin pomaže smanjiti natečenost očiju te ublažiti podočnjake.

Moćna fitokemikalija **eugenol** prisutna u peršinu ima antibakterijska i antigljivična svojstva koja su od velikog značaja za tretiranje akni, bubuljica i raznih infekcije kože.

Peršin obiluje nizom važnih hranjivih tvari koje jačaju kosu, sprečavaju opadanje i doprinose njezinom glatkom i svilenkastom izgledu.

Za ublažavanje podočnjaka nasjeckajte šaku peršina i ostavite da pustiti svoj sok.

Sok pomiješajte s jednom čajnom žlicom jogurta i nanesite na područje ispod očiju.

Pripremljenom smjesom natopite vatice koje ćete ostaviti ispod očiju oko 10 minuta.

Primjena ove maske dva puta tjedno uspješno će smanjiti tamne krugove ispod očiju.

5. LUK

Luk ima antiseptička i antimikrobna svojstva koja održavaju zdravlje kože i pridonose očuvanju njezinog mladolikog izgleda.



U njemu su sadržane značajne količine vitamina A, C i E.

Kao snažni antioksidansi, ovi vitamini ublažavaju posljedice UV zračenja te sprečavaju štetno djelovanje slobodnih radikala koji su

odgovorni za prerano starenje kože.

Luk je jedan od najbogatijih izvora **kvercetina**, antioksidansa koji štiti od bora, oštećenja i starosti kože.

U kombinaciji s kurkumom ovo povrće je odlično sredstvo za uklanjanje tamnih mrlja ili pigmenta na koži.

Luk je od velikog značaja i za održavanje zdravlja očiju, kose i živčanog sustava.

Masiranje kože svježim sokom od luka pospješuje cirkulaciju krvi i poboljšava cjelokupan izgled kože.

U prošlosti je korišten i za eliminaciju ušiju te protiv opadanja kose.

6. MRKVA



Mrkva je od davnina poznata kao zaštitnik zdravlja. Sadrži zavidne količine važnih nutrijenata koji štite kožu i jačaju njezinu otpornost.

Po svojoj učinkovitosti osobito se izdvajaju beta-karoten, vitamini A i C te mineral kalij.

Beta-karoten pomaže u oporavku stanica kože i pruža zaštitu od štetnog djelovanja sunčevih zraka.

Vitamin A, snažan antioksidans, bori se protiv djelovanja slobodnih radikala i sprečava pojavu bora i pigmentacije.

Vitamin C pomaže u proizvodnju kolagena pa će redovita konzumacija mrkve doprinijeti očuvanju elastičnosti kože i spriječiti njezino prerano starenje.

Antioksidansi i karotenoidi sadržani u ovom povrću štite kožu, jačaju njezinu otpornost te pomažu u liječenju opeklina, prištića, akni, osipa i drugih kožnih problema.

Zahvaljujući mineralu kaliju ispijanje soka od mrkve pomaže u hidrataciji kože.

Prema starom narodnom receptu za sjaj i obnovu kože dovoljno je pomiješati naribanu mrkvu s malo meda i tako pripremljenu masku nanijeti na lice te ostaviti da djeluje oko pola sata.

7. BROKULA



Brokula je idealna namirnica za detoksikaciju. Pomaže u eliminaciji toksina koji narušavaju zdravlje i ljepotu.

Bogata je vitaminom C, beta-karotenom, kalcijem, kalijem, folnom kiselinom i vlaknima.

Vitamin C stimulira proizvodnju **kolagena**, dok vitamin A štiti membrane stanica kože i sprečava oštećenja izazvana ultraljubičastim zračenjem.

Nadalje, vitamin C, beta-karoten i drugi vitamini i minerali, kao što su selen, bakar, cink i fosfor koji su prisutni u brokuli, uvelike poboljšavaju imunološki sustav.

Njihovim unosom u organizam postiže se snažna zaštita od raznih infekcija koje se mogu negativno odraziti na vaš vanjski izgled.

Vitamini A i K, omega-3 masne kiseline, aminokiseline i folna kiselina pridonose ljepoti i glamuroznom izgledu kože.

Brokula sadrži glucoraphanin koji tijelo pretvara u **sulforafan**. Ova tvar zadužena je za obnovu raznih kožnih oštećenja, a zahvaljujući njoj ten poprima prekrasan prirodni sjaj.

I kosa dobiva značajne beneficije od ovog povrća.

Da bi ostala lijepa i zdrava, kosa treba određene hranjive tvari koje se obilato nalaze u zelenom lisnatom povrću poput brokule.

Nutrijenti kao što su vitamini A, C, E, B5, B12 te minerali željezo, niacin, cink, sumpor, silicij i germanij pospješuju rast kose, jačaju njezin korijen i daju zdrav izgled.

Vitamini A i C stimuliraju proizvodnju sebuma (mast koju proizvode žlijezde lojnice), koji djeluje kao prirodni ovlaživač i regenerator za kosu i kožu tjemena.

8. CELER



Celer je izvrstan izvor vitamina A, C i E koji su snažni antioksidansi.

Vitamin A usporava znakove starenja, dok vitamin E održava kožu hidratiziranom.

Omega-6 masne kiseline iz celera održavaju elastičnost i blistavost kože.

Ovo povrće također je bogato mineralima kao što su magnezij, kalcij, silicij, fosfor, selen i kalij koji se brinu za održavanje mladolikog izgleda.

Obilato prisutan silicij zadužen je za izgradnju vezivnog tkiva i obnovu kolagena i **elastina**.

Sok od celera pomaže u eliminaciji štetnih toksina koji uzrokuju oštećenja stanica kože, potiče uklanjanje mrtvih stanice te pomaže u obnovi pH ravnoteže kože.

Primjena celera u obliku maske prevenira probleme poput akni i masne kože.

Pomiješajte sok od celera s nekoliko kapi eteričnog ulja čajevca i paprene metvice. Pomoću vate nanesite tekućinu na lice, vrat ili drugo problematično područje.

Ostavite da djeluje dok se sasvim ne osuši, a potom isperite toplom vodom.

9. ŠPAROGA

Svježe šparoge su bogat izvor antioksidansa poput karotena, luteina, vitamina C, vitamina E i mangana koji su korisni u borbi protiv slobodnih radikala.



Vitamin E je od posebnog značaja za održavanje mladolikog izgleda.

On štiti kožu od štetnih uzročnika iz okoline, ublažava crvenilo uzrokovano prekomjernim izlaganjem suncu, prevenira nastanak tamnih mrlja na koži te smanjuje pojavu bora.

Anti-aging svojstva folata i vitamina B12 doprinose očuvanju zdravlja mozga te jačaju njegove kognitivne funkcije.

Ovo ukusno povrće u sebi krije i mnoge druge nutrijente poput vitamina A i K te minerala kalcija, bakra, željeza magnezija, mangana, fosfora, selena i cinka.

Cink je od ključne važnosti u borbi protiv akni. Neophodan je za diobu stanica i zaslužan za ljepotu kose, kože i noktiju.

Šparoga je prepuna **folne kiseline** koja između ostalog štiti od depresije, umora i razdražljivosti, negativnih stanja koja narušavaju vaš vanjski izgled.

Obiluje triptofanom koji potiče proizvodnju serotonina, vitalne kemijske supstance u mozgu.

Serotonin regulira raspoloženje i osigurava dobar san, što svakako nije naodmet spomenuti, jer osmijeh i kvalitetan san nedvojbeno pridonose mladenačkom izgledu.

10. KUPUS

Kao i većina lisnatog povrća i kupus se smatra odličnom anti-age namirnicom.



Sadrži snažan antioksidans indol-3-karbinol (I3C) koji pospješuje detoksikaciju organizma.

Detoksikacija je od ključnog značaja za dobar izgled jer akumulirani toksini uzrokuju razne kožne probleme, ali i nesanicu te umor, koji također ostavljaju negativne posljedice na vašem licu.

Bogatstvo vitamina C u ovom povrća pridonosi mladenačkom izgledu i usporava proces starenja.

Od davnina se zna da je sok od kupusa odlično prirodno sredstvo za poboljšanje tena.

Kalij sadržan u njemu pomaže u pročišćavanju tijela, a visoke razine vitamina A pomlađuju tkiva.

Sok od kupusa također uspješno liječi upaljene i otekle desni (gingivitis).

Zahvaljujući mnoštvu hranjivih tvari u svom sastavu kupus je jednako koristan i za kosu.

Potiče rast kose i sprečava njezino opadanje.

Njeguje kosu i čini je mekom, glatkom i sjajnom.

8 ANTI-AGE SREDSTAVA UZ KOJA ĆETE OSTATI MLADI

Kako biste ostali zdravi i mladoliki izuzetno je važno ono što konzumirate, ali je isto tako važno i ono što koristite izvana za očuvanje i regenaraciju kože.

Prirodna sredstva koja će pomoći u očuvanju mladenačke snage i izgleda zapravo su lako dostupni proizvodi prisutni u vašem svakodnevnom životu.

Pročitajte kojih će vam 8 prirodnih sredstava pomoći da budete u formi i ostanete mladoliki.

1. ZELENI ČAJ

Na popisu anti-age namirnica visoko mjesto zauzima zeleni čaj.



Ovaj napitak uživa veliku popularnost diljem svijeta zbog svojih izuzetno širokih zdravstvenih dobrobiti.

Pomaže kod niza bolesti, od kožnih tegoba, artritisa, dijabetesa, visokog krvnog tlaka, do bolesti srca, HIV-a pa čak i raka.

Pospješuje proizvodnju hormona rasta HGH koji je neophodan za izgradnju mišića, a upravo gubitak mišićne mase je jedan od karakterističnih znakova starenja organizma.

Održava memoriju, koncentraciju i druge mentalne sposobnosti.

Čisti tijelo od toksina, potiče cirkulaciju, ubrzava metabolizam.

Usporava starenje kože, sprječava njezino isušivanje i pomaže u oporavku kože od štetnih učinka sunčevih zraka.

2. KAKAO

Kakao nosi titulu jedne od najzdravijih namirnica na svijetu.



Obiluje mnoštvom hranjivih tvari, a posebno se izdvaja po bogatstvu antioksidansa koji štite tijelo od negativnog djelovanja slobodnih radikala, poznatih uzročnika prijevremenog starenja.

Zahvaljujući visokom udjelu magnezija pomaže u očuvanju zdravlja srca i mozga kao i u jačanju dobrog raspoloženja.

Osim magnezija, kakao je bogata riznica ostalih minerala poput željeza, kroma, mangana i cinka.

Sadrži i tijelu prijeko potreban vitamin C, zatim polifenole koji su dobra zaštita od karcinoma te omega-6 masne kiseline koje održavaju moždanu vitalnost.

Hrani, njeguje, štiti i hidratizira kožu, a dokazana je i njegova učinkovitost u ublažavanju ožiljaka i strija.

No, nije svaki kakao dobar izbor. Prilikom kupovine budite oprezni i birajte isključivo čisti, organski kakao.

3. CRVENO BOBIČASTO VOĆE

Konzumacija crvenog bobičastog voća u značajnoj mjeri doprinosi očuvanju zdravlja i vitalnosti.



U tu skupinu ubraja se crveno grožđe, brusnica, ribizla, jagode, maline i ostalo voće ove vrste koje u sebi sadrži mnoštvo antioksidansa, flavonoida, polifenola, fitonutrijenata, vlakana i ostalih dragocjenih nutrijenata.

Ukusne crvene bobice obilato hrane organizam, preveniraju mnoge neželjene zdravstvene komplikacije i pomažu u očuvanju ljepote cijelog tijela.

Suvremena medicina potvrdila je njihova antiupalna i antikancerogena svojstva kao i pozitivne učinke na metabolizam, srce, jetru, bubrege i krvožilni sustav.

Dokazano je da smanjuju učestalost nastanka mnogih vrsta karcinoma, s naglaskom na karcinom probavnog sustava, pluća, jajnika, gušterače, jednjaka.

Gotovo sve voće ove skupine u sebi sadrži velike količine vode pa je idealno za hidrataciju organizma, a time i za očuvanje ljepote i mladolikog izgleda kože.

4. SHEA MASLAC

Preradom orašastih plodova samoniklog afričkog Shea ili karite drveta dobiva se proizvod poznat kao Shea maslac.



Ova namirnica u svom sastavu sadrži zavidne količine važnih hranjivih tvari poput vitamina, minerala, proteina, nezasićenih masnih kiselina.

U Africi se već više od 2.000 godina koristi u ljekovite svrhe, a posebno je cijenjen kao lijek protiv reume i upale mišića te kao sredstvo za njegu novorođenčadi, s naglaskom na probleme poput pelenskog osipa i tjemenica.

Zbog svojih blagotvornih učinaka na kožu nalazi se u samom vrhu ljestvice najboljih prirodnih preparata za njegu kože.

Izuzetno je učinkovit u **regeneraciji stanica** pa je idealan za liječenje ispucale kože, ogrebotina, opeklina te manjih rana na koži.

Pomaže u prevenciji i ublažavanju bora kao i u prevenciji i otklanjanju strija i ožiljaka.

Zahvaljujući antiupalnom djelovanju od velike je koristi za njegu kože nakon brijanja i depilacije.

Budući da u svom sastavu sadrži cimetnu kiselinu slovi kao izvrsno prirodno sredstvo za zaštitu protiv štetnog UV zračenja.

Ovaj proizvod ne sadrži alergene i ne izaziva iritaciju kože.

Sasvim je siguran za upotrebu, kako za njegu starije kože, tako i nježne kože sasvim malih beba.

Najčešće se koristi kao krema za njegu te oporavak ispucale i suhe kože lica, ruku i stopala, kao balzam za usne te kao sredstvo protiv bora i strija.

Kvalitetan Shea (karite) maslac možete kupiti u Alternativa Webshopu.

5. MATIČNA MLIJEČ



Matična mliječ je prirodan proizvod koji se stvara u pčelinjim žlijezdama.

Zdravija je od meda, a sadrži niz prijeko potrebnih nutrijenata poput bjelančevina, aminokiselina, vitamina, minerala, enzima i mnogih drugih.

Već tisućama godina ovaj proizvod je simbol mladosti i energije.

Za njegu kože i prevenciju znakova starenja možete koristiti svježu matičnu mliječ ili prirodne kozmetičke proizvode na bazi matične mliječi.

Pozitivno djelovanje matične mliječi:

- *štiti od starenja i utjecaja slobodnih radikala*
- *čuva srce i krvožilni sustav*
- *pomaže u stvaranju novih stanica i tkiva*
- *podiže energiju*
- *regulira rad hormona*
- *jača imunitet*
- *njeguje i pomlađuje kožu*
- *prevenira pojavu bora*
- *sprječava kožne infekcije i oštećenja*

6. ULJE ARGANA

Jedno od najcjenjenijih anti-age ulja je arganovo ulje, koje se dobiva iz orašastih plodova drveta argana (lat. *Argania spinosa*).



Odlično je za njegu kože, a blagotvorno djeluje na niz kožnih problema.

Bogato je nezasićenim masnim kiselinama, uključujući i linoleinsku kiselinu, koja je poznata po svojim pozitivnim učincima na regeneraciju stanica kože.

Ovo ulje pomaže u prevenciji bora zbog čega je omiljen prirodni pripravak za sve one koji nastoje očuvati lijepu, zategnutu i mladenačku kožu lica, vrata, dekoltea.

Zahvaljujući visokom udjelu vitamina E pomaže u borbi protiv slobodnih radikala te tako usporava i ublažava znakove starenja.

Najčešće se koristi za prevenciju strija, ublažavanje ožiljaka, smirenje kožnih upala, jačanje slabih i krhkih noktiju te za zaštitu i jačanje kose i vlasišta.

7. SEZAMOVO ULJE



Organsko sezamovo ulje slovi kao vrlo dobra pomoć u borbi protiv "zuba vremena".

Prava je riznica vitamina A, E i B, minerala kalcija, proteina i nezasićenih masnih kiselina.

Hidratizira, čisti i hrani kožu koja nakon tretmana ovim uljem postaje svježa, meka, glatka i sjajna.

Posebno je pogodno za njegu osjetljive i nedovoljno prokrvljene kože.

Pospješuje cirkulaciju, jača imunološki sustav, smanjuje bolove u zglobovima te prevenira i usporava rast i razvoj raka kože.

Istraživanja su potvrdila da sezamovo ulje djeluje kao prirodni zaštitni faktor 4 jer odbija oko 25% sunčevih zraka.

Izuzetno je pogodno i za njegu kose i vlasišta.

8. KOKOSOVO ULJE

Osim u kulinarstvu, kokosovo ulje je posljednjih godina postalo vrlo cijenjeno i u alternativnoj medicini.



Prava je riznica nutrijenata koji svojim antibakterijskim i antioksidativnim svojstvima čuvaju zdravlje i preveniraju starenje.

Njegova primjena nema nuspojava, a posebno je pogodno za njegu kože, kose i noktiju.

Kožu hidratizira i hrani, čini je mekšom i elastičnijom, a ujedno sprječava stvaranje bora i staračkih pjega.

Njeguje, hrani, jača i regenerira kosu.

Od velikog je značaja i za održavanje zdravlja unutarnjih organa.

Pomaže u snižavanju kolesterola te u apsorpciji važnih vitamina i minerala poput kalcija, magnezija i željeza.

Kod oteklina, reume i bolova u zglobovima masaža uljem kokosa pridonosi olakšanju i smirenju bolova.



POMLADITE SE UZ PRAVILNU PREHRANU

Jedan od ključnih faktora za očuvanje mladenačkog izgleda je i zdrava prehrana koja dokazano odgađa pojavu bora te pomaže u usporavanju mnogih drugih znakova starenja.

Od izuzetne važnosti je konzumiranje namirnica bogatih antioksidansima koji štite organizam od negativnog utjecaja slobodnih radikala.



Želite li nadmudriti stvarnu kronološku dob i očuvati ljepotu i zdravlje, tada na svakodnevni jelovnik uvrstite sljedeće namirnice:

- **Voće** - *naranča, mandarina, limun i ostali citrusi, borovnice, kivi, kruška, jagoda, jabuka, šipak.*
- **Povrće** - *paprika, špinat, rajčica, šparoga, kiselo zelje, krumpir, peršin i luk.*

Navedene namirnice obiluju ***vitaminom C*** koji je snažan saveznik u očuvanju mladolikog izgleda.

Ovaj nutrijent između ostalog potiče izgradnju kolagena koji pridonosi čvrstoći, zategnutosti i elastičnosti kože, a dokazano mu je i preventivno djelovanje u nastanku sive mrene.

Pšenične klice, lješnjaci, bademi, orasi, američki orasi, sjemenke suncokreta, hladno prešana biljna ulja poput maslinovog, kukuruznog, sojinog i ulja konoplje te povrće poput špinata i kelja, šparoge, brokule rajčice izvrstan su izvor ***vitamina E***.

Samo neki od nutrijenata prijeko potrebnih za očuvanje mladalačkog izgleda su:

- *vitamini A, B, C i E skupine*
- *minerali selen, cink, željezo*
- *aminokiseline poput cistina, metionina, L-glutamina*
- *beta karoten*

Mlijeko i mliječni proizvodi, soja, sojino mlijeko, kelj, brokula, zobena kaša, bijeli grah, naranča, kikiriki, sjemenke sezama, sjemenke suncokreta, orasi i bademi su prava riznica **kalcija**, minerala koji se ubraja u skupinu najvažnijih i najzastupljenijih minerala u organizmu.

Ovaj mineral je zaslužan za zdravlje krvožilnog sustava, zubiju i kosti.

Lubenica, brokula, cvjetača, šparoge, rajčice i avokado obiluju aminokiselinom glutation koji je prirodan antioksidant i snažan borac protiv starenja.

Selen se ubraja u skupinu snažnih antioksidansa koji ima značajnu ulogu u usporavanju procesa starenja.

Sudjeluje u jačanju imunološkog sustava i neutralizaciji slobodnih radikala.

Dobri izvori ***selena*** su:

- *cjelovite žitarice*
- *rajčica*
- *prokulica*
- *sjemenke kukuruza*
- *brazilski oraščići*

Za protok hranjivih tvari kroz organizam, za poticanje oporavka i zacjeljivanje kožnih oštećenja te za zdravlje očiju, kože, kose i noktiju zaslužan je ***cink***.

Ovaj mineral prisutan je u pšeničnim klicama, soji, brokuli, grašku, grahu, lješnjacima, bademima, kikirikiju, jogurtu, bundevinim i sezamovim sjemenkama te sjemenkama crnog kima.

Voće poput marelice, kruške, mango, grožđe, kupine, borovnice i citrusi te povrće: mrkva, krumpir, paprika, rajčice, tikvice, špinat, kelj, blitva, matovilac obiluju ***beta karotenom***, jednim od najpoznatijih i najsnažnijih antioksidanata.

Sljedeće namirnice su bogate ***folnom kiselinom*** koja između ostalog ima važnu ulogu u očuvanju mladosti moždanih, odnosno mentalnih i emotivnih funkcija:

- *zeleno lisnato povrće poput špinata i zelene salate*
- *peršin*
- *cikla*
- *rajčica*
- *agrumi*
- *proizvodi od cjelovitih žitarica*

Uz uravnoteženu i zdravu ishranu dodatna pomoć za održavanje forme i mladenačkog izgleda mogu biti i razni prirodni dodaci prehrani koji u svom sastavu sadrže važne vitamine, minerale i druge esencijalne tvari neophodne za očuvanje zdravlja te mladolikog izgleda cijelog tijela.



RECEPTI ZA MLADOLIKI IZGLED

5 AYURVEDSKIH RECEPATA ZA MLADI I NJEGOVANI IZGLED

Neovisno od toga koji ste tip kože prema ayurvedi, postoje univerzalna sredstva i preparati koji pomažu svim tipovima.

Određene biljke, namirnice i začini odlični su saveznici vaše kože kada je u pitanju očuvanje njezinog zdravog izgleda i vitalnosti.

Kurkuma je najveći prijatelj vaše kože jer duboko čisti, a također je i moćan antioksidans.

Ayurveda posebno preporučuje amalaki (amla) jer regenerira i pomlađuje stanice te podržava zdravlje i mladoliki izgled kože.

Druga važna biljka je gotu kola koja je također odlična za kožu i zdravlje.

Male stvari u svakodnevnoj rutini mogu učiniti velike promjene.

Stoga smo pripremili za vas 5 jednostavnih ayurvedskih recepata i savjeta koji će biti od velike pomoću u njezi kože.

1. KRALJEVSKA KUPKA ZA SVAKI TIP KOŽE

Ovaj drevni tretman ljepote savjetovali su kraljevski liječnici nekadašnjim indijskim kraljicama, kako bi se poboljšao sjaj i izgled njihove kože.

Sastav mješavine za kupku:

- *70% zobenih pahuljica*
- *10% indijske biljke sarsaparilla*
- *10% korijena bijelog sljeza*
- *10% ružinih latica*

Priprema:

Stavite dvije žlice ove smjese u sredinu gaze, skupite rubove i privežite konopcem.

Umočite gazu u toplo mlijeko, ostavite desetak minuta da se sastojci prožmu, pa biljnom vrećicom namažite cijelo tijelo da biste duboko hidratizirali kožu.

Ostavite da smjesa djeluje 10 minuta na koži.

Zatim uronite u toplu kupku ili se istuširajte.

Dodatni savjet: Napravite suhu mješavinu za 1 ili 2 mjeseca i spremite je u dobro zatvorenu posudu te je upotrijebite jednom do dva puta tjedno.



2. KOKOSOVO ULJE ZA HIDRATACIJU KOŽE I KOSE

U vašu svakodnevnu njegu uključite kokosovo ulje.

Ono je lagano, brzo se upija u kožu i odličan je pakung za kosu.

Indijke ga redovito upotrebljavaju i zato su, između ostalog, poznate po lijepoj, gustoj i sjajnoj kosi.

3. MASKA OD KURKUME I BADEMA ZA SJAJNU KOŽU

Kurkuma, mlijeko i bademi su saveznici lijepe i sjajne kože.

Oni će hidratizirati i nahraniti kožu te poboljšati ten i zagladiti bore. Ovu masku možete upotrijebiti jednom tjedno.

Preko noći stavite 4 do 5 badema u malo mlijeka. Sljedećeg dana bademe izmiksajte s mlijekom i dodajte pola čajne žlice kurkume.

Pastu nježno nanesite na lice i ostavite da djeluje 30 minuta. Zatim masku isperite hladnom vodom i osvježite lice ružinom vodicom.

4. BRAŠNO OD SLANUTKA ZA MASNU KOŽU

Ako imate problema s masnom kožom uključite ovo sjajno brašno u svakodnevni piling te ga dodajte kao bazu za maske.



Brašno od slanutka upit će višak masnoće s lica, leđa i dekoltea, dok će kožu istovremeno nahraniti i omekšati.

5. MJEŠAVINA ZAČINA ZA LIJEPU I GLATKU KOŽU

Sastojci:

- *3 dijela kurkume*
- *6 dijelova korijandera*
- *6 dijelova komorača*
- *1 dio piskavice*

Priprema:

Sve ove začine u prahu izmiješajte u navedenom omjeru.

Možete koristiti čajne ili jušne žlice, ovisno o tome koliku količinu začina želite unaprijed pripremiti.

Mješavinu spremite u dobro zatvorenu posudu.

Kod kuhanja koristite začine na sljedeći način.

Kratko popržite začinsku mješavinu na gheeju ili na vašem omiljenom ulju (količinu mješavine stavite prema vlastitom ukusu), dodajte povrće i pomiješajte.

Kuhajte nekoliko minuta kako bi se svi začini proželi s povrćem.

Poslužite kao prilog uz ručak ili laganu večeru.

Svi ovi sastojci direktno djeluju na zdravlje i lijep izgled kože.

Piskavica (i kumin) pročišćavaju krv i eliminiraju višak masti.

Crni papar i kurkuma čine to isto, plus potiču metabolizam i pročišćavaju hranu. Komorač obnavlja kožu i jača probavu.

G.NAZAROV: ČIŠĆENJE I PODMLAĐIVANJE KOŽE LICA I VRATA

Svi želimo što duže ostati mladi i lijepi.

Je li to moguće u naše doba zagađenog okoliša, nezdrave hrane i kozmetike prepune kemikalija?

Odgovor na ovo pitanje daje poznati ruski naturalist i autor mnogih knjiga, Georgij Nazarov.

Prema Nazarovu u održavanju mladolikog izgleda nam mogu pomoći prehrana, čišćenje organizma, izbjegavanje kemikalija i kvalitetna prirodna kozmetika.

Preporučuje i posebnu, vrlo jednostavnu tehniku za pomlađivanje kože lica i vrata.



POSEBNA TEHNIKA ČIŠĆENJA I POMLAĐIVANJA LICA

"*Postupak stavljanja obloga na lice i vrat od ogromnog je značaja za čišćenje kože.*

Kontrastni oblozi snažno utječu na dobro hranjenje tkiva i razvoj kapilarne mreže u koži lica i vrata.

Pored toga, ova metoda vrlo efikasno oslobađa kožu od godinama nakupljenih produkata metabolizma i viška masnog tkiva.

Potiče i regeneraciju kože, što doprinosi intenzivnom pomlađivanju i znatnom smanjenju ili nestanku bora i ožiljaka.

Koža se zateže, čisti, dobiva izuzetno lijepu prirodnu boju i rumenilo, kao kod djeteta koje se dugo igralo u snijegu.

Oblog se radi od ugodno tople, a odmah nakon toga vrlo hladne vode ili leda, po 3-4 puta naizmjenično, po 1 minutu, a završava se hladnim oblogom.

Poželjno bi bilo provesti mjesečnu turu ove vrste terapije (1 do 2 puta dnevno), a zatim održavati izvrsno stanje kože primjenom kontrastnih obloga 1-3 puta tjedno. "

MASKE ZA KOŽU

"Efekt će biti mnogo veći i trajniji ako odmah nakon kontrastnih obloga potaknete proces čišćenja i hranjenja kože talogom kave, maskom od meda i mekinja ili maskom od gline.

Na vlažnu kožu lica i vrata, nanesite masku i ostavite da odstoji 20 do 30 minuta.

Nakon skidanja maske namažite kožu šilađitom (ayurv. - Shilajit) rastvorenim u vodi, ili kremom od šilađita.

Kao dobra zamjena može poslužiti i prirodna krema sa značajnim sadržajem E vitamina."

ZDRAVA PREHRANA I ČIŠĆENJE ORGANIZMA

"Korekcija ishrane i čišćenje organizma snažno djeluju na poboljšanje stanja kože. Naročito je važno čišćenje crijeva i jetre.

Poboljšati kvalitetu kože mogu i prirodni dodaci prehrani, posebice... vitamin C, zeleni čaj, omega-3, vitamin E, alge, pivski kvasac, sjemenke i klice."

BIRAJTE SAMO PRIRODNU KOZMETIKU

"Izbjegavajte štetne kemikalije! Nažalost značajnu količinu toksičnih tvari u svoj organizam unosimo upotrebom neprirodnih kozmetičkih preparata.



Naprimjer, zagađujemo organizam živom korištenjem određenih krema za kožu.

Vrlo je dobro poznata povezanost zagađenja organizma živom s depresijom, promjenama u raspoloženju, oslabljenim mentalnim i fizičkim sposobnostima i slabom koordinacijom.

Umjetne boje, konzervansi, stabilizatori, emulgatori iz kozmetike truju organizam, isušuju kožu, izazivaju alergije i remete prirodnu ravnotežu."

"FDA (američka agencija za lijekove) već ima oko 3000 dokumenata s dokazima o kliničkim oštećenjima uzrokovanim korištenjem takve kozmetike.

Mnogi kozmetički preparati sadrže kancerogene sastojke, a toksini iz kozmetike mogu izazvati oštećenje ploda tijekom trudnoće, a mogu se prenijeti i bebi za vrijeme dojenja.

Važno je da kozmetika bude prirodna neovisno od toga jesu li u pitanju dekorativna kozmetika, sredstva za njegu kose ili kože ili sredstva za održavanja higijene.

Ne smatram da moramo tragati za 100% organskom kozmetikom, ali je važno da bude napravljena od prirodnih sastojaka."

TINKTURA ČEŠNJAKA - DREVNI TIBETANSKI LIJEK ZA REVITALIZACIJU ORGANIZMA

Godine 1971. u ruševinama tibetanskog manastira pronađen je pet tisuća godina star zapis na glinenim pločicama.

Taj zapis preveden je na sve jezike svijeta, a sadržavao je recept za ljekovitu čudo-tinkturu od češnjaka koja pomlađuje i revitalizira čitav organizam.

Da bi se dodatno pojačala njena djelotvornost, tinkturi je dodan još jedan sastojak - čili papričice.



Ova čudesna tibetanska tinktura liječi:

- *aterosklerozu*
- *hipertenziju*
- *bolesti pluća*
- *artritis i reumatizam*

- *vidne i slušne poremećaje*
- *impotenciju*
- *manjak apetita*
- *gastritis*
- *čireve na želucu i hemeroide*

RECEPT ZA TINKTURU OD ČEŠNJAKA

Sastojci:

- *350 grama češnjaka*
- *220-250 grama 90-postotnog etilnog jestivog alkohola*
- *3-4 ljute papričice (po želji)*

Priprema:

Prilikom pripreme koristite posude i alat od drveta, porculana ili stakla.

Usitnite češnjak i čili papričice, stavite ih u staklenku i prelijte s alkoholom. Čvrsto zatvorite staklenku i ostavite je deset dana u hladnjaku.

Svaki je dan protresite i pratite kako poprima zelenkastu boju. Nakon deset dana dobro ocijedite tinkturu kroz gazu i ostavite je tri dana u hladnjaku, a zatim možete početi s kurom.

TABLICA UZIMANJA TINKTURE

20 minuta prije svakog glavnog obroka uzmite predviđenu dozu tinkture razmućenu u malo domaćeg mlijeka ili vode.

Nakon što dosegnete dozu od 25 kapi, nastavite je tako uzimati dok ne potrošite tinkturu do kraja.

DAN	DORUČAK (broj kapi)	RUČAK (broj kapi)	VEČERA (broj kapi)
1.	1	2	3
2.	4	5	6
3.	7	8	9
4.	10	11	12
5.	13	14	15
6.	15	14	13
7.	12	11	10
8.	9	8	7

Napomena

Kura s tinkturom češnjaka smije se ponoviti tek nakon 2-5 godina.

Ako imate želučanih problema ili uzimate lijekove, posebno antikoagulanse, posavjetujte se s liječnikom prije početka kure.

Prvih dana moguća je pojava blagih tegoba zbog čišćenja organizma - poput osipa, vrtoglavice, glavobolje ili boli u želucu. Ako se simptomi ne smanje za 2-3 dana, prestanite s kurom.

Pravilnim uzimanjem, ova tinktura:



- *čisti tijelo od masnoća*
- *ispire kalcificirane naslage*
- *poboljšava metabolizam*
- *otapa krvne ugruške*
- *regulira tjelesnu težinu*
- *i najvažnije: smanjuje unutarnje i vanjske tumore!*

LJEKOVITA MOĆ ČEŠNJAKA

Češnjak se dokazao kao moćan i univerzalan lijek kroz mnoge generacije, a i mnogi znanstvenici službeno su to potvrdili.

Glavni aktivni spoj u češnjaku je alicin, koji posjeduje čudesno antibakterijsko, antivirusno, antigljivično, antiparazitsko i antioksidacijsko djelovanje.

Znanstveno je potvrđeno da češnjak djeluje kao antibiotik širokog spektra na bakterije i crijevne parazite, a u većim dozama liječi encefalitis.

Istraživači s Državnog sveučilišta u Washingtonu dokazali su da je češnjak sto puta djelotvorniji od dva popularna antibiotika protiv čestih uzročnika trovanja hranom.

Posebice je ubojit za bakteriju Campylobacter jejuni, koja može biti okidač rijetkog Guillain-Barre syndroma.

Neredovita probava uzrok je mnogih bolesti. Zbog svojstava stimuliranja i čišćenja crijeva te poticanja želučanih sokova, češnjak je izvrsno preventivno sredstvo za bolesti želuca i crijeva.

PRIRODNIM PUTEM UKLONITE MRLJE NA KOŽI

Mnogim od nas blistava i čista put je nedostižan san.

Među brojnim faktorima koji to onemogućuju su mrlje na koži.

One nastaju zbog sunca, ozljeda, hiperpigmentacije, zagađenja i hormonalnih promjena.

Najčešće je riječ o pjegama, senilnim mrljama i melazmi.

U rizičnu skupinu spadaju osobe starije od 40 godina, svijetle puti, koje se pretjerano izlažu suncu.

Mnoge žene iz očaja posežu za kemijskim sredstvima za izbjeljivanje kože, koja sadrže hidrokinon i živu, no ona mogu dovesti do teških nuspojava.

Nema potrebe za takvim sredstvima, jer uz malo upornosti i dosljednosti pjege i mrlje možete izbijeliti i na mnogo prirodnih načina.



U prevenciji mrlja mogu pomoći aktivni sastojci koji sprečavaju hiperpigmentaciju, antioksidansi, prirodne kreme koje štite od UV zraka.

U uklanjanju već postojećih mrlja pomažu tvari koje smanjuju melanin, prirodne kreme koje regeneriraju kožu, pilinzi i prirodna sredstva za izbjeljivanje mrlja.

Evo nekoliko prirodnih sastojaka pogodnih za uklanjanje mrlja na koži.

Tratinčica

Ekstrakt cvijeta tratinčice ili belides ima dvostruko djelovanje – posvjetljuje kožu i smanjuje mrlje.

Djeluje inhibiranjem enzima koji inače potiče stvaranje melanina.

Klinički je dokazano da posvjetljuje kožu za 22% u roku samo dva tjedna.

U drogerijama ili trgovinama zdrave hrane možete kupiti proizvode s belidesom ili ih naručiti od aromaterapeuta.

Eterično ulje sjemenki celera

Eterično ulje sjemenki celera malo je poznato, no veoma ljekovito ulje. Jedan je od najboljih izbora za izbjeljivanje svih vrsta mrlja na koži.

Budite oprezni s primjenom ovog ulja jer je izrazito fototoksično, pa se nemojte izlagati suncu niti solariju nakon njegove primjene.

Ne smiju ga koristiti trudnice i djeca ispod 6 godina.

Eterično ulje smilja

Eterično ulje smilja jedno je od najskupocjenijih eteričnih ulja. Jako je cijenjeno u prirodnoj kozmetici, jer mu se pripisuju čudesna pomlađujuća svojstva.

Pogodno je za sve tipove kože, a osim što posvjetljuje mrlje, pomlađuje kožu i smanjuje bore.

Kao jeftiniju alternativu eteričnom ulju smilja preporučujemo vam macerat smilja.

Ekstrakt sladića

Ekstrakt sladića jedan je od popularnijih kozmetičkih sastojaka jer djeluje antiupalno, smirujuće, antimikrobno i antikancerogeno.

Koristi se i kod ozbiljnih kožnih problema poput psorijaze, dermatitisa i ekcema.

Sadrži spoj glabridin koji zaustavlja stvaranje melanina. Zahvaljujući tome posvjetljuje i hiperpigmentaciju na koži.

Najučinkovitiji je u kombinaciji s gigawhiteom.

Gigawhite

Riječ je o pomno odabranim i uravnotežnim ekstraktima mente, stolisnika, sljeza, matičnjaka, čestoslavice i vrkute.

Kliničke studije utvrdile su da redovitim korištenjem djeluje u roku od dva do 12 tjedana.

Pomaže u skidanju mrlja, pjega, diskoloracija, tamnih krugova, mrlja od sunčanja i drugih nepravilnosti na koži.

Ekstrakt bijelog duda

Premda raste i kod nas, za izbjeljivanje mrlja popularniji je u Japanu.

Riječ je od jednom od najučinkovitijih, a ujedno i najnježnijih sastojaka za izbjeljivanje kože.

Ekstrakt se izrađuje od sušenih plodova kojima se pripisuje inhibiranje tirozinaze, a poznat je po tome da ne uzrokuje iritacije čak niti u većim količinama.

Crni sljez

Crni sljez je zbog svojih ljekovitih sluzi jedan od najboljih izbora za odstranjivanje nečistoća s kože, liječenje neugodnih proširenih kapilara na licu i uklanjanje staračkih mrlja.

Za sve oblike vanjske primjene preporučujemo koristiti koncentrirani uvarak.

Za koncentrirani uvarak stavite četiri šake crnog sljeza u litru vode i kuhajte dok pola vode ne ispari.

OSTALI SAVJETI ZA BORBU PROTIV MRLJA

Osim svakodnevnog nanošenja nekih od navedenih sastojaka, naročito je važno svakodnevno, bez obzira na vremenske prilike, nanositi prirodne kreme sa zaštitnim faktorom.

To će štititi kožu od daljnjih oštećenja.

Jednom tjedno napravite piling kože da biste uklonili mrtve stanice i ujedno posvijetlili kožu.

Obogatite svoju prehranu cjelovitim žitaricama, sirovim voćem i povrćem te zdravim hladno prešanim uljima.

Smanjite unos šećera, bijelog brašna, rafiniranih i prerađenih namirnica te pijte puno vode.

Suplementi koji vam mogu pomoći u borbi protiv mrlja su glutation, alfa lipoična kiselina, vitamini A, C i E, astaksantin, kolagen, resveratrol.

DOMAĆE RECEPTURE PROTIV MRLJA

Maska od sladića

Smiksajte krastavce s korijenom sladića i nanesite na mrlje te nakon 20 minuta isperite.

Recepti za hitnu pomoć kod melazme

- *Perite ujutro i navečer lice jakim čajem od listova i cvjetova bijelog sljeza.*
- *Koristite obloge sa sokom od breze.*
- *Preko noći stavite oblog od zdrobljenih jagoda.*

Noćna krema za melazmu

Pomiješajte 125 grama slanog maslaca, 2 čajne žlice ekstrakta čempresa i 2 čajne žlice ekstrakta kadulje.

S tretiranjem mrlja počnite u jesen kad je sunčevo zračenje slabije, a s dolaskom proljeća prekinite s tretmanom.

Neprekidno koristite prirodne kreme s visokim SPF faktorom.

Za posvjetljivanje mrlja također možete koristiti sljedeće prirodne sastojke:

- *sok čuvarkuće*
- *sok limuna*
- *sok potočarke*
- *sok peršina*
- *jaki čaj od cvijeta lipe*
- *lozine suze*



POST I DETOKSIKACIJA

POST - PRIRODNA METODA POMLAĐIVANJA I TERAPIJA KOD MNOGIH BOLESTI

Post može donijeti brojne prednosti za vaš organizam – i fizičke i psihičke.

S razlogom se zove "čudotvornom terapijom", jer je lista tjelesnih stanja poboljšanih postom dugačka i raznolika.

Riječ je o alergijama, artritisu, probavnim smetnjama, kožnim tegobama,

kardiovaskularnim bolestima, astmi, karcinomu itd.

Post potiče vlastite tjelesne mehanizme ozdravljenja i dovodi do poboljšanja kod bilo koje bolesti.

Post će odmoriti vaš probavni sustav, omogućiti čišćenje i detoksikaciju tijela te dovesti do osjećaja lakoće i povećanja razine energije

Post je odličan protuotrov za sve naše "štetne" užitke. Nema ništa lošeg u uživanju u hrani koju jedemo, ali dugoročan unos viška hrane stvara veliko opterećenje za tijelo.

Tijekom posta, naš sistem se odmara od stalnog napada hranom.

Neke od prednosti posta:

- *veća otpornost na bolesti*
- *krepkiji san*
- *čišća koža*
- *detoksikacija organizma*
- *poboljšana osjetila*
- *više energije*
- *smanjenje alergija*
- *pomlađivanje*
- *odmor za probavne organe*
- *gubitak kilograma*
- *poboljšanje kod mnogih bolesti*

Energiju koju štedite tijekom posta organizam preusmjerava na liječenje i oporavak.

Ta energija oslobađa vaše stanice od otrova, regenerira tkiva i organe, te uklanja prirodni metabolički otpad koji proizvode čak i zdrave stanice.

Postoje brojni tipovi posta, ali najbolje je započeti s nekim jednostavnim i kratkotrajnim postom.

Čak i kratki post dat će vašem tijelu, probavnom sustavu i organizmu priliku da se odmore.

Sve vrste posta imaju nešto dobro za ponuditi, a vaš će izbor ovisiti o vašem životnom stilu, zdravstvenim problemima i ciljevima.

VRSTE POSTA

SUHI POST

Suhi post je najekstremniji od svih postova. Kod suhog posta je u kratkim periodima (obično jedan dan) zabranjen unos i hrane i vode.

TEKUĆI POST

Kao što ime sugerira, kod ovog se posta unosi samo tekućina. Vodeni post je najjednostavnija i vjerojatno najstarija vrsta tekućeg posta.

Ovaj post daje vašem tijelu terapeutske prednosti u kratkom vremenskom razdoblju jer se detoksikacija brže odvija.

U tekući post spada i veoma popularan post s voćnim i povrtnim sokovima.

DJELOMIČNI POST

Ovaj post uključuje i čvrstu hranu.

Ovdje spadaju različite dijete za čišćenje organizma ili mono-dijete poput posta s rižom.

S ČIME ZAPOČETI?

Najbolje je započeti s jednodnevnim postom uz sokove ili voće.

Post sa sokovima odličan je način detoksikacije te poboljšava vaše zdravlje i vitalnost.

Svježi organski sokovi pomoći će vašem tijelu da izbaci sve loše tvari iz organizma.

Ovaj post daje vašem tijelu kvalitetne hranjive sastojke koje organizam može koristiti za ponovnu izgradnju.

Možete koristiti i voćne i povrtne sokove, ali nemojte ih miješati.

Izbjegavajte sokove u boci ili tetrapaku. Po mogućnosti koristite samo svježe organske ili domaće namirnice.

KAKO IZABRATI NAJBOLJE VOĆE ILI POVRĆE ZA POST

- ***Jabuke*** *su odlične za jetru i crijeva.*
- ***Kupine*** *sprečavaju proljev i uklanjaju sluz.*
- ***Borovnice*** *jačaju vaš imunološki sustav i snizuju tjelesnu temperaturu.*
- ***Grožđe*** *pročišćava krv i pomaže zdravlju debelog crijeva.*
- ***Limuni*** *su dobri za jetru i mjehur, pomažu kod alergija, astme, kardiovaskularnih bolesti i prehlada.*
- ***Naranče*** *jačaju imunološki sustav i pomažu kod kardiovaskularnih bolesti, pretilosti i proširenih vena.*
- ***Breskve*** *poboljšavaju izgled kože i pomažu kod detoksikacije.*
- ***Kruške*** *smanjuju visoki krvni tlak i odlične su za mjehur.*
- ***Ananas*** *je dobar za oči i kožu, pomaže kod alergija, artritisa i raznih upala.*
- ***Repa*** *je pogodna za krv i jetru, pomaže kod artritisa i menstrualnih problema.*
- ***Kupus*** *je odličan za debelo crijevo, pomaže protiv čireva.*
- ***Mrkva*** *je dobra za oči i kožu, bori se protiv infekcija, te pomaže kod artritisa i osteoporoze.*
- ***Celer*** *je izvrstan za detoksikaciju i za bubrege.*
- ***Rajčica*** *poboljšava rad probavnog sustava i štiti od nekolikih vrsta raka.*

Prakticirajte post jednom tjedno, sve dok ne nestanu nuspojave detoksikacije.

Nakon toga pokušajte s jednodnevnim postom samo uz vodu, 2-4 puta mjesečno.

SAVJETI ZA POST SA SOKOVIMA

Pijte tri do pet čaša razrijeđenog soka dnevno.

Ako imate bilo kakve bolove u trbuhu, razrijedite sok što više ili ga "bućkajte" u ustima prije gutanja kako bi se izmiješao s vašom slinom.

Uz sokove, pijte minimalno dvije litre vode dnevno. Možete u vodu dodati iscijeđeni limun. Dozvoljene su i jedna ili dvije šalice biljnog čaja.

Svježi sok treba odmah popiti, ali ne prebrzo. Polako pijte sok i tretirajte ga kao da je pravo jelo.

Možete sok uzimati sa žlicom, jer će vam to pomoći da ga sporije popijete.

PRIJE I NAKON POSTA

Pripremite se za post tako da nekoliko dana prije posta jedete manje obroke i lakša jela.

Dok postite, nemojte previše vježbati. Lagana je vježba dobra, čak se i preporučuje, ali teže vježbe ostavite za neko drugo vrijeme.

Hodanje i joga su prikladni za vrijeme posta.

Ne zaboravite se puno odmarati – kad god osjećate potrebu za snom, odspavajte malo.

Prekid posta treba biti lagan kao i sam početak.

Polako uvodite u jelovnik "normalnu hranu". Za početak možete pojesti juhicu od povrća ili malo voća.

Nakon posta nemojte se vratiti starim navikama. Pokušajte jesti samo ono što je najbolje za vaš organizam!

Ako ste bolesni, prije poduzimanja posta posavjetujete se s liječnikom.

ČIŠĆENJE ORGANIZMA ZELENOM GLINOM

Uz sunce, zrak i vodu, čije vitalne elemente sadrži, glina je jedno od najmoćnijih i najstarijih sredstava fizičkog obnavljanja.

Mnoge generacije prije nas su vjerovale u moć gline. U drevnom Egiptu, ljekovita moć gline je bila dobro poznata. Zelena glina se koristila za liječenje i mumificiranje faraona.

Drevni Grci su upotrebljavali glinu za liječenje prijeloma: na frakturu su stavili gipsane trake namazane glinenim blatom.

Dioskorid je govorio o tome da glina posjeduje iznimne ljekovite moći. Smatrao je da glina ima "božansku inteligenciju" i sama pronalazi i liječi sve bolesti u organizmu.

Galen, poznati grčki filozof i liječnik, napisao je traktat o liječenju zelenom glinom.

Arapi Avicena, "princ među liječnicima", predavao je terapiju glinom tisućama svojih učenika.



KAKO DJELUJE ZELENA GLINA?

Još uvijek nije u potpunosti jasno kako djeluje zelena glina. Jedni pretpostavljaju da glina ima iznimnu upijajuću moć zbog čega upija sve nečistoće i patogene iz organizma.

Drugi smatraju da glina ima posebnu "inteligenciju", uz pomoć koje sama pronalazi i uklanja nepravilnosti u radu organizma.

Neki povezuju ljekovitu moć gline s njezinim negativnim nabojem. Smatraju da upravo zbog svoga negativnog naboja zelena glina privlači i veže na sebe sve čestice koje su pozitivno nabijene. Pozitivno nabijene čestice u našem organizmu su bakterije, virusi, toksini, itd.

Osim što veže štetne tvari i izbacuje ih iz organizma kroz probavni trakt, glina nas također opskrbljuje potrebnim elementima. Naime, glina sadrži preko 60 minerala i elemenata u tragovima koje hrane i liječe naš organizam.

Ruski znanstvenici su otkrili da se uporabom gline može neutralizirati i djelovanje radijacije. Glina se zato koristi kod nuklearnih nesreća, da upije radijaciju u što većoj mjeri.

VRSTE I SASTAV GLINE

U prirodi možete pronaći zelenu, žutu, bijelu i crvenu glinu. No, jedino zelena glina se koristi za liječenje i čišćenje organizma.

Postoji nekoliko vrsta zelene gline, a najpoznatiji rudnici gline se nalaze u Francuskoj i na Siciliji.

Ovisno o tome gdje je iskopana, svaka glina sadrži jedinstveni postotak raznih minerala i elemenata u tragovima.

Zelena glina sadrži selen, magnezij, željezo, kalcij, fosfor, kalij, cink, mangan, bakar, silicij, natrij i druge minerale i elemente u tragovima.

Zahvaljujući bogatstvu prirodnih nutrijenata, glina ima višestruko ljekovito djelovanje na organizam.

KAKO KORISTITI ZELENU GLINU ZA ČIŠĆENJE ORGANIZMA?

Zelena glina koja se smije oralno uzimati, mora biti certificirana za oralnu uporabu. Takva glina se u prodaji zove ventilirana glina.

Navečer razmutite punu čajnu žličicu ventilirane zelene gline u 2 dcl vode (nekuhane, najbolje izvorske).

Pritom nemojte upotrebljavati metalnu žličicu ili čašu - glina ne smije doći u dodir s metalom. Glinu uzimajte ujutro nakon ustajanja ili navečer prije spavanja. Po želji, možete glinu uzeti jedan sat prije jela.

Glinu uzimajte na sljedeći način

1. *tjedan: ujutro bez miješanja popijte samo vodu, a talog bacite*
2. *tjedan: ujutro promiješajte, ostavite 5 minuta da se talog slegne, a vodu popijte*
3. *tjedan: ujutro promiješajte i odmah popijte vodu zajedno s glinom*

Zatim napravite pauzu. Ovu kuru čišćenja organizma možete raditi 2-4 puta godišnje.

Osim čišćenja organizma od toksina i teških metala, zelena glina ima brojne druge dobrobiti za zdravlje:

- *obnavlja stanice i tkiva*
- *sprječava širenje patogenih bakterija i parazita*
- *sprečava rast tumorskih stanica*
- *ima antiupalna svojstva*
- *potiče zacjeljivanje rana*
- *čisti i obogaćuje krv*
- *regulira PH organizma*
- *hrani organizam potrebnim mineralima*

Zelena glina se upotrebljava i u obliku kupki, maski i obloga.

Kupke od zelene gline imaju umirujući, antiupalni i detoksicirajući učinak. Oblozi od zelene gline koriste se za liječenje artritisa i rana.

Maske od zelene gline potiču ljepotu, čiste kožu, potiču cirkulaciju, liječe problematičnu kožu, smanjuju celulit i potiču gubitak masnog tkiva.

OČISTITE I POMLADITE ORGANIZAM POMOĆU MLADE PŠENICE

Među najboljim načinima čišćenja i obnavljanja organizma je kura s pšeničnom travom, odnosno mladom pšenicom.

Pšenična trava djeluje poput čiste sunčeve energije, a 7,5 grama ima jednaku nutritivnu vrijednost kao i 175 grama mrkve, salate ili celera.

Pšenična trava sadrži preko 100 elemenata potrebnih čovjeku, među kojima su esencijalne masne kiseline, važni enzimi i antioksidansi.



J

edan od važnijih elemenata je klorofil, na kojeg otpada oko 70% sastava pšenične trave. Klorofil je prirodni kelat i važan je za izbacivanje otrova i teških metala iz tijela.

Tu su i vitamini A, B, B17, C, E, F i K, te minerali kalij, željezo, magnezij i kalcij.

Pšenična trava povećava broj crvenih krvnih zrnaca, čisti krv i druge organe te stimulira metabolizam.

Zbog visokog udjela klorofila obogaćuje krv kisikom.

Učinkovito čisti jetru i neutralizira toksine. Potiče rad štitnjače i smanjuje kiselost organizma.

Izbacuje višak sluzi iz tijela, pomlađuje organizam, proljepšava kožu, kosu i nokte.

Jača imunitet i podiže nivo energije. Odlična je pomoć u procesu zdravog mršavljenja.

KURA SA PŠENIČNOM TRAVOM

Postoje mnogi dodaci prehrani na bazi pšenične trave, a možete i sami uzgojiti pšeničnu travu i pripremiti svježe iscijeđeni sok.

Tijekom kure pšeničnom travom potrebno je izbaciti brzu i prerađenu hranu, GMO proizvode, slatkiše, masnu i tešku hranu.

Mnogima je njen okus neugodan, ali možete ga prikriti miješanjem sa svježim sokovima.

Konzumirajte sok 30 minuta prije obroka ili umjesto obroka, ako želite smršaviti.

Ova kura opskrbljuje tijelo klorofilom, vitaminima i kisikom. Alkalizira organizam i jača bioelektrični napon važan za opće zdravlje organizma.

Počnite s količinom od 30 ml soka na dan, koju postupno možete povećati do 30 ml dvaput dnevno.

Na početku detoksikacije možete se osjećati lošije, primijetiti promjene u urinu i stolici.

To je normalni dio procesa izbacivanja štetnih tvari iz organizma. Ta faza traje samo nekoliko dana.

Povećajte unos vode i nastavite s kurom.

KAKO UZGOJITI PŠENIČNU TRAVU?

Najjeftiniji način za nabavu soka je da uzgojite pšeničnu travu sami.

Pšenica raste jako brzo, a da biste je uzgojili potrebno vam je ekološko sjeme pšenice, treset i zemlja.

Postupak:

1. *Namačite sjemenke pšenice osam do dvanaest sati.*
2. *Sjemenke ostavite u staklenoj tegli i tijekom iduća 24 sata isperite ih tri puta.*
3. *Kada se počne nazirati klijanje, posadite sjemenke na vrh zemlje. Omjer neka bude jedan dio treseta prema tri dijela zemlje.*
4. *Zalijte posađenu pšenicu i pokrijte teglu tijekom prva tri dana, da se ne isuši. Tijekom tih dana dobro zalijte pšenicu ujutro, a uvečer ju poprskajte vodom.*
5. *Četvrti dan otkrijte teglu, neka sjemenke budu na indirektnom svjetlu.*
6. *Idealna temperatura za rast pšenice i izbjegavanje plijesni je 21C do 26C. Ako se pojavi plijesan, uzgojite novu pšeničnu travu.*
7. *Pšeničnu travu možete rezati kada naraste oko dvadeset centimetara. Dva dana prije rezanja iznesite je na sunce da bi došlo do sinteze klorofila.*
8. *Za novu turu, koristite novo sjeme i zemlju.*
9. *Sok od pšenične trave možete iscijediti uz pomoć sokovnika ili ju samljeti u blenderu uz dodatak vode.*

SMOOTHIE OD PŠENIČNE TRAVE

Smiksajte u blenderu ove sastojke. Odmah popijte ovaj zdravi i nutritivno bogati napitak.

- *30 ml soka pšenične trave*
- *žlicu nasjeckane mente*
- *šalicu ananasa*
- *šalicu soka od naranče*
- *pola šalice soka limuna*
- *žličicu meda*
- *2/3 šalice leda*

4 PRIRODNA NAPITKA ZA ČIŠĆENJE I JAČANJE JETRE

Jetra je nakon kože drugi po veličini organ u ljudskom tijelu. Obavlja preko 500 važnih važnih funkcija u vašem organizmu.

Među najvažnijim zadaćama jetre su:

- *čišćenje organizma od toksina*
- *regulacija masnoća*
- *održavanje balansa hormona*
- *proizvodnja krvnih bjelančevina*
- *proizvodnja žuči*

Sve što unosite u tijelo hranom, inhaliranjem ili putem kože prolazi kroz jetru.

Masna, pečena, pržena hrana, alkohol, gazirani napitci, lijekovi i zagađen zrak ubrajaju se u najveće neprijatelje ovog vitalnog organa.

Svojim toksičnim djelovanjem oni oštećuju jetru i narušavaju njezinu funkcionalnost, te u konačnici negativno djeluju na cjelokupno zdravlje.

Za potpunu funkcionalnost jetre od velike je važnosti zdrav način života, koji prije svega uključuje zdravu i pravilnu ishranu, boravak na svježem zraku te upotrebu prirodnih kozmetičkih i ljekovitih preparata.

Uz to, za očuvanje zdravlja, kako cijelog organizma tako i jetre, od velike je važnosti redovito čišćenje jetre ili detoksikacija.

TOP NAMIRNICE ZA ČIŠĆENJE JETRE

Mnoštvo je prirodnih namirnica koje pomažu u eliminaciji toksina iz jetre, a ujedno opskrbljuju tijelo zdravim i hranjivim tvarima.

Neke od njih su jabuke, bademi, artičoke, avokado, bosiljak, repa, borovnice, brazilski orah, brokula, zelje, pšenična trava, korijander, cimet, brusnice, maslačak, sjemenke lana, komorač, češnjak, grejp, goji bobice, zeleni čaj, konoplja, kelj, limunska trava, limun, maslinovo ulje, luk, peršin, đumbir, ananas, alge, sezam, kurkuma.

Pomoću ovih namirnica možete napraviti i vlastite domaće napitke, koji će poboljšati eliminaciju toksina i masti iz jetre, te pridonijeti detoksikaciji cijelog organizma.

Za vas smo pripremili četiri jednostavna recepta za detox jetre.

Pozitivni učinci detoksikacije:

- *sprječava nastanak masne jetre*
- *pomaže u eliminaciji kamenčića iz jetre i žuči*
- *ubrzava metabolizam*
- *podiže imunitet*
- *jača energiju, koncentraciju i produktivnost*
- *suzbija glavobolju, depresiju, umor i pospanost*
- *otklanja neugodan zadah kao i neugodan miris tijela*
- *ublažava pa čak i u potpunosti suzbija alergije*
- *pridonosi zdravlju i ljepoti kože*

RECEPTI ZA ČIŠĆENJE JETRE

ZELENI ČAJ S BANANOM I LIMUNOM

Sastojci:

- *½ šalice hladnog zelenog čaja*
- *1 banana*
- *½ limuna*

Priprema:

Štapnim mikserom usitnite bananu i limun, a zatim dobivenu smjesu pomiješajte sa zelenim ča-

jem. Napitak popijte svježe pripremljen.

Kombinacija zelenog čaja, limuna i banane odlična je za jačanje cijelog organizma.

Zbog svog antioksidativnog djelovanja, zeleni čaj se često koristi u mnogim detox programima.

Njegov **katehin EGCG** (epigalokatehin galat) je snažan antioksidans i osobito pomaže u brzom i temeljitom čišćenju jetre.

Limun također uvelike pridonosi detoksikaciji. Ovaj citrus stimulira oslobađanje enzima i pomaže da se toksini pretvore u topljivi otpad, koji se tada lako može izlučiti iz organizma.

ZLATNA MJEŠAVINA ZA ČIŠĆENJE JETRE

Sastojci:

- *½ čajne žlice kurkume*
- *komadić korijena đumbira*
- *1 limun*
- *½ šalice vode*

Priprema:

U šalicu iscijedite sok limuna, zatim dodajte kurkumu, đumbir izrezan na tanke ploškice i toplu vodu.

Dobro promiješajte te ostavite nekoliko minuta da se sastojci sjedine.

Još jednom promiješajte, jer će se kurkuma natložiti na dnu, i popijte.

Ovo piće učinkovito pomaže u detoksikaciji. Pridonosi i prevenciji žučnih kamenaca.

Zbog visokih antioksidativnih svojstava, kurkuma je na glasu kao odličan borac protiv mnogih bolesti.

Kurkumin iz kurkume posebno blagotvorno djeluje na zdravlje jetre.

Odličan je i za ublažavanje probavnih tegoba.

SMOOTHIE OD BOROVNICA ZA DETOKSIKACIJU

Sastojci:

- *½ šalice borovnica*
- *¼ šalice soka od brusnica*
- *1 banana*

Priprema:

Pomiješajte sve sastojke u blenderu, dok se ne formira homogena smjesa.

Konzumirajte svježe pripremljeno.

Borovnice su bogate fitonutrijentima nazvanim proantocijanidini, koji su odličan antioksidant.

Stoga je ovaj jednostavan smoothie učinkovit za brzu i snažnu detoksikaciju tijela.

Borovnice također imaju antibakterijska i antivirusna svojstva što ih čini odličnim saveznicima u borbi protiv infekcija i upala.

ČUDESNA LIMUNADA OD MANGA I ĐUMBIRA

Sastojci:

- *½ manga*
- *1 limun*
- *komadić đumbira*
- *korica od jednog limuna*
- *1 jušna žlica soka od agave*

Priprema:

Usitnite mango, limun i đumbir, dodajte koricu organski uzgojenog limuna i sok od agave te sve navedene sastojke obradite u blenderu.

Konzumirajte svježe pripremljeno.

Ova čudesna limunada blagotvorno će djelovati na cijeli organizam, a osobito će pomoći onima koji pate od masne jetre.

Đumbir je jedan od najpopularnijih začina sa snažnim djelovanjem u borbi protiv mnogih bolesti.

Pospješuje eliminaciju štetnih toksina, čime pridonosi zdravlju i funkcionalnosti jetre.



BILJKE KOJE ČUVAJU VAŠU MLADOST

PROŠEĆITE LIVADOM I UBERITE 7 BILJAKA KOJE ČUVAJU MLADOST

Jeste li ikada pomislili da tijekom šetnje obližnjom livadom ili proplankom možete ubrati divlje ili samonikle biljke koje mogu biti super zdrava, a besplatna anti-age terapija?

Osim što ukrašavaju našu planetu, one na prirodan i neškodljiv način čuvaju vaše zdravlje, odgađaju i ublažavaju znakove starenja te doprinose očuvanju mladolikog izgleda.

Izdvojit ćemo samo neke od samoniklih biljaka koje su sveprisutne na našem području.

Upoznajte se pobliže s njihovim neprocjenjivim anti-age dobrobitima i metodama kako ih možete najbolje iskoristiti za očuvanje mladosti.

1. MASLAČAK



Maslačak je odličan izvor antioksidansa koji štite stanice od oštećenja uzrokovanih slobodnim radikalima.

Zahvaljujući njima usporava se proces propadanja stanica, a time i vidljivi znakovi starenja kao što su opuštena koža, staračke pjege te bore oko očiju i usana.

Korijen maslačka u narodnoj medicini upotrebljava se za otklanjanje kožnih problema poput svrbeža i pahuljaste kože, lišajeva, ekcema i drugih kožnih bolesti.

Njegovi sastojci doprinose regulaciji hormona, šire pore i pospješuje detoksikaciju putem kože, što je od velikog značaja za prevenciju akni.

Osim toga, vitamin C sadržan u korijenu smanjuje crvenilo kože, koje je popratna pojava akni.

Maslačak je od velike pomoći i za očuvanje zdravlja očiju.

Sadrži **zeaksantin**, karotenoid koji čuva mrežnicu oka od štetnog djelovanja UV zraka.

Redovita konzumacija soka od maslačka prevenira makularnu degeneraciju, bolest očiju koja je povezana sa starenjem.

Sok od maslačka je niskokaloričan, što ga čini savršenom namirnicom za dijetu.

I njegova diuretska svojstva idu u prilog mršavljenju.

Korijen maslačka, točnije bijela ljepljiva smola iz korijena uspješno uklanja bradavice koje narušavaju izgled vaše kože.

Nanesite smolu na bradavice nekoliko puta na dan te ostavite da se sasvim otopi.

Minerali željezo, magnezij fosfor, kalij i kalcij te vitamini A, C i E, kao i vitamini B-kompleksa igraju važnu ulogu u očuvanju zdravlja kose.

Održavaju kvalitetu vlasi, stimuliraju rast kose i preveniraju perut. Protiv masne kose djelotvoran je čaj od listova ili korijena maslačka.

Korijen ili lišće maslačka močite u vodi oko 20 minuta, procijedite i tekućinu koristite za završno ispiranje kose

2. GAVEZ



Gavez sadrži vitamine, minerale, antioksidanse te mnoštvo drugih aktivnih sastojaka.

Njegova najraširenija primjena je u obliku masti koja se priprema od korijena ove biljke.

Mast od gaveza pomaže u zacjeljivanju opeklina, posjekotina, ogrebotina, rana i raznih drugih oštećenja kože.

U narodu je vrlo cijenjena jer njezinom primjenom čak i vrlo duboke rane zarastaju bez ožiljaka.

Korisna je i za ublažavanje kožnih reakcija nakon uboda insekata.

Listovi i korijen gaveza sadrže alantoin i tanin koji pospješuju regeneraciju stanica i štite kožu od bakterija i toksina iz okoliša.

Rozmarinska kiselina prisutna u ovoj biljci ima snažna antioksidativna i antiupalna svojstva te doprinosi zaštiti kože od štetnog UV zračenja.

Gavez je od velike koristi kod problema suhe, grube, ispucale i osjetljive kože.

Pomaže u uklanjanju tamnih mrlja na koži. Djelotvoran je i u liječenju psorijaze, ekcema te kožnih čireva.

Ova biljka hrani i obnavlja oštećenu kosu, vraća joj sjaj i volumen te prevenira opadanje kose i pojavu peruti.

3. KAMILICA

Jeste li znali da je ova biljka puno više od lijeka za prehladu?



Između ostalog, ona je izvrsno prirodno anti-age sredstvo koje uvelike doprinosi očuvanju vašeg vanjskog izgleda.

Njezin najvrjedniji sastojak je alfa-bisabolol koji ima izvrsno djelovanje na kožu.

Studije su potvrdile djelotvornost ovog spoja pa je on danas redoviti sastojak proizvoda za njegu kože kao što su šamponi, losioni, preparati za zaštitu od sunca, kreme protiv starenja kože i slično.

Alfa-bisabolol štiti kožu od štetnog djelovanja vanjskih čimbenika, stimulira proces zacjeljivanja te poboljšava izgled oštećene kože.

Vlaži kožu, vraća joj sjaj i elastičnost te ubrzava njezino pomlađivanje tako što smanjuje sićušne brazde i bore.

Ovaj spoj pomaže u smanjenju iritacije i crvenila kože, a zbog svojih antiupalnih i antibakterijskih učinaka posebno je koristan za tretiranje rana.

Smatra se izvrsnim sredstvom za izbjeljivanje kože, odnosno ujednačavanje tena.

Kamilica ima pozitivne učinke i na kosu:

- *Brine o zdravlju vlasišta te uspješno rješava probleme peruti i uši.*
- *Djelotvorna je kod problema suhe i lomljive kose jer zadržava razinu vlage i jača kosu iznutra.*
- *Ispiranje kose blagim čajem od kamilice obogaćuje boju kose i daje joj predivan sjaj.*

- *Eterično ulje kamilice izvrsno je za njegu kose. Možete ga nanijeti direktno na kosu ili ga nakapati na ručnik kojim ćete dobro istrljati vlažnu kosu.*

Čaj od kamilice jača, osvježava i opušta organizam.

Kupka u koju ćete dodati nekoliko kapi eteričnog ulja kamilice odličan je tretman za kožu cijelog tijela.

Oblozi od kamilice izvrsni su za eliminaciju podočnjaka.

4. KOPRIVA

Kopriva je poznata kao višestruko djelotvoran narodni lijek diljem svijeta.



Lišće, sjemenke, cvijet i korijen ove biljke prepuni su hranjivih tvari koje garantiraju dobro zdravlje i mladolik izgled.

Bogata je vitaminima A, B, C, D i K, mineralima željezom, kalijem, manganom, kalcijem, magnezijem, fosforom, silicijem, jodom, natrijem i sumporom.

Sadrži veliku količinu proteina i aminokiselina. Odličan je izvor klorofila i tanina.

Lišće koprive ima snažna adstringentna svojstva, koja pomažu u liječenju kožnih tegoba poputekcema, uboda insekata i vodenih kozica.

Listovi koprive imaju protuupalno djelovanje i mogu se koristiti za liječenje opeklina i prevenciju ožiljaka.

Djelotvorni su i kod problema masne kože te u liječenju akni i mrlja.

Preparati od koprive najstarija su prirodna sredstva za borbu protiv gubitka kose.

Čaj od koprive prevenira gubitak kose iznutra, dok je masaža vlasišta pomoću ulja od koprive korisna vanjska metoda.

Lišće ove divlje biljke bogato je silicijevim dioksidom i sumporom koji pospješuju rast kose i pridonose njezinom sjajnom i zdravom izgledu.

Zbog bogatstva silicija i drugih minerala, ispijanje soka ili čaja od koprive odrazit će se i na ljepotu, kvalitetu i zdravlje noktiju.

5. ČIČAK



Zbog svog nutritivnog bogatstva čičak je zauzeo značajno mjesto u tradicionalnoj i modernoj medicini.

Obiluje spojevima koji su višestruko korisni za cjelokupno ljudsko zdravlje kao što su vitamini C i E.

Od minerala tu su kalij, željezo, magnezij, cink, kalcij, selen i fosfor. Sadrži i folnu kiselinu, riboflavin, piridoksin i niacin.

Zahvaljujući arktinu, spoju koji potiče proizvodnju kolagena, ova biljka poboljšava elastičnost kože te smanjuje pojavu bora.

Oblog od čička izvrsna je pomoć kod kožnih problema poput nečiste kože, modrica, osipa, gnojnih rana, ogrebotina, akni i lišaja.

Njegova antibakterijska, antiseptička, i antiupalna svojstva čine ga sigurnim prirodnim sredstvom za bolesti poput ekcema i psorijaze.

Spojevi sadržani unutar ove livadske biljke pospješuju znojenje, a time i detoksikaciju organizma putem kože.

Odličan je izvor prebiotika inulina koji utječe na povećanje koncentracije kalcija i magnezija u organizmu, što je od velikog značaja za zdravlje zubi.

Osim toga, ovaj polisaharid poboljšava mineralni sadržaj kostiju i gustoću koštane mase.

Kao snažan dijaforetik i diuretik idealan je saveznik u borbi protiv suvišnih kilograma.

Popularan je i kao učinkovito sredstvo protiv peruti te suhoće i svrbeži vlasišta, prevenira opadanje kose te brine za njezinu obnovu i oporavak.

6. NOĆURAK



Noćurak je izuzetno ljekovita biljka koja se u narodu koristi za suzbijanje prehlade i gripe, liječenje astme, zacjeljivanje rana te općenito za njegu kože, kose i noktiju.

U novije vrijeme postalo je popularno i ulje noćurka.

Ovo ulje sadrži dvije važne nezasićene masne kiseline: alfa-linolensku (do 72%) i gama-linolensku kiselinu (do 15%) te oko 8% zasićenih masnih kiselina.

Od ostalih sastojaka tu je vitamin E te minerali kalcij, željezo, magnezij, fosfor, kalij i cink.

Noćurak je odlično sredstvo za zaštitu i njegu kože:

- *Potpomaže oporavak suhe i ispucane kože.*
- *Usporava pojavu bora, poboljšava elastičnost i glatkoću kože, smanjuje razlike u pigmentaciji kao i upalne procese u koži.*
- *Ubrzava zarastanje rana, ublažava crvenilo te svrbež i perutanje kože.*
- *Ulje noćurka korisno je u liječenju brojnih kožnih bolesti poput psorijaze, ekcema i neurodermatitisa.*

Pospješuje cirkulaciju krvi, što je značajno za ljepotu kože, ali i zdravlje cijelog organizma.

Odlično djeluje na kosu i nokte.

Sprečava perutanje, gljivične i bakterijske infekcije vlasišta te pospješuje rast, kvalitetu, otpornost i vitalnost kose.

Kod liječenja zdravstvenih tegoba ulje noćurka koristi se oralno ili se primjenjuje direktno na kožu.

7. SMILJE

Smilje je od davnina poznato kao biljka koja svojim djelovanjem može izbrisati tragove starenja, a koristi se u obliku ulja, čaja, tinktura i melema.

U svom sastavu ima ljekovite italodione, regenerirajuće di-ketone, eterična ulja, gorke tvari, bioflavonoide i arzanol.

Sadrži i protuupalne spojeve što je čini vrlo dobrim saveznikom u prevenciji i liječenju infekcija.

Smilje njeguje kožu te poboljšava njezinu mekoću, elastičnost i otpornost. Pomaže u zacjeljivanju i smanjivanju ožiljaka, te eliminaciji strija, celulita, modrica i podljeva.

Pospješuje proizvodnju kolagena te tako prevenira pojavu bora, dok one koje su se već pojavile efikasno umanjuje.

Istraživanje provedeno u Francuskoj pokazalo je da primjena smilja može smanjiti naboranost kože do čak 38%.

Ova biljka pridonosi smanjenju pigmentacijskih mrlja i staračkih pjega. Pomaže i kod preuranjene ćelavosti i pretjeranog gubitka kose.



GOTU KOLA - FONTANA MLADOSTI I ČUVARICA ZDRAVOG UMA

Koliko je moćna biljka gotu kola (lat. *Centella asiatica*) govori i podatak da je u kineskoj medicini nazivaju "fontanom mladosti" jer produljuje život.

Potvrdio je to slavni prirodnjak Li Ching Yun, proslavivši čak 256 rođendana.

Gotu kola raste pretežno na Himalaji, a jogiji je koriste kao hranu za vrijeme meditacije, jer aktivira krunsku čakru i pomaže u balansiranju lijeve i desne hemisfere mozga.

Osim u Kini, dobro je poznata i u Indiji, Sri Lanki, Madagaskaru, srednjoj i južnoj Africi.



JEDNA OD NAJVAŽNIJIH BILJAKA AYURVEDE

Gotu kola je jedna od najvažniji biljaka ayurvede.

Ona je pomlađivač za pittu, sprečava rast vate (smiruje živce) i smiruje kapha došu.

Ujedno se može koristiti za uravnoteženje sve tri doše, ali je osobito djelotvorna za pitta poremećaje.

Najčešće se koriste njezini listovi, a može se pripremiti na različite načine.

Može se uzimati kao tonik, u obliku krema i losiona ili u obliku tableta. Kako je gorko-ljutog i slatkastog okusa, rashlađuje tijelo.

HRANA ZA MOZAK

Prije svega, gotu kola je najbolja biljka za moždane stanice i cijeli živčani sustav. Ona ih hrani i pomlađuje.

Djeluje tako što ubrzava protok krvi i poboljšava opskrbu tkiva i organa kisikom.

Poboljšana cirkulacija krvi u mozgu, povećava mentalnu energiju, jasnoću misli, koncentraciju i memoriju.

Gotu kola sadrži triterpenoidne tvari, aziatikozide, koji su uključeni u prijenos živčanih impulsa u kori mozga.

Harmonizira neurotransmitere u mozgu, čime poboljšava strujanje živčanih (elektrokemijskih) impulsa.

Balansira i koordinira funkcije uma, pomažući kod učenja i boljeg pamćenja.

U ayurvedi se koristi u liječenju tjeskobe i epilepsije.

TRADICIONALNA UPOTREBA I MODERNA ISTRAŽIVANJA

Gotu kola slovi kao vrlo moćan afrodizijak i važno je sredstvo za osnaženje duha.

Tradicionalno se koristi u svrhu pročišćavanja krvi.

U kombinaciji s ginkom, koji poboljšava cirkulaciju (posebno u mozgu), koristi se protiv svih oblika demencija (staračka senilnost, zaboravnost).

Prije više od 30 godina provedena su mnoga znanstvena istraživanja gotu kole na zapadu.

Istraživanja su pokazala da su djeca s oštećenjima na mozgu, koja su uzimala gotu kolu u razdoblju od 12 tjedana, bila znatno pozornija i usredotočenija.

Klinički je dokazano da pomaže ljudima s ADHD-om (poremećajem pažnje) i gubitkom pamćenja.

Suvremena istraživanja govore u prilog činjenici kako bi ova biljka mogla biti odlična prirodna pomoć studentima i učenicima.

Može pomoći kod pripreme ispita i učenja, budući da povećava koncentraciju, sposobnost svladavanja gradiva i pamćenje.

Mnogi u gotu koli vide i nadu za oboljele od Alzheimerove bolesti, zato što pokazuje mogućnost povratka određenog dijela izgubljenog pamćenja.

ZAŠTITNICA OD STRESA

Gotu kola je biokemijski složena biljka, poznata i kao adaptogen koji poboljšava funkcioniranje imunološkog sustava, jača nadbubrežne žlijezde i pomaže u smanjenju stresa.

Njezino umirujuće djelovanje povezano je uz smanjenje proizvodnje kortizola i drugih hormona stresa.

Smanjuje emocionalnu i mentalnu napetost, nervozu, strah, tjeskobu.

Uz to što jača nadbubrežne žlijezde i tako pomaže regulaciji stresa, ujedno poboljšava izdržljivost i povećava životnu energiju osoba koje ju konzumiraju.

RJEŠENJE ZA PROBLEME S KOŽOM

Gotu kola je biljka koja ima snažan potencijal u liječenju gotovo svih kožnih bolesti.

Ova biljka ima antibiotsko djelovanje i pomaže brzom zacjeljivanju rana i ožiljaka.

U njoj se nalaze aktivni sastojci koji ubrzavaju i povećavaju stvaranje kolagena u kostima, hrskavici i vezivnom tkivu, te tako sudjeluju u bržem i boljem zacjeljivanju rana.

Također, zbog svog učinka na sintezu kolagena, gotu kola utječe na elastičnost kože i njezinu čvrstoću, te sprečava nastanak bora.

Poboljšava ten tako što potiče jetru i bubrege na izlučivanje toksina.

Povoljno djeluje na vezivna tkiva, ima snažno protuupalno svojstvo i poboljšava normalno funkcioniranje kože.

Može pomoći kod opeklina, keloida (prekomjernog rasta vezivnog tkiva na mjestu ožiljaka) i rana, uključujući kirurške rezove i ulkuse kože.

Jača stanice koje grade stijenke krvnih žila te poboljšava protok krvi, što može biti korisno u liječenju proširenih vena.

OSTALA LJEKOVITA SVOJSTVA

Gotu kola pripada skupini najjačih antioksidansa te predstavlja odličnu preventivu protiv tumora i drugih degenerativnih bolesti.

Od velike je pomoći kod uklanjanja loših navika i ovisnosti svih oblika (alkoholizam, narkomanija, pušenje, ovisnost o šećeru).

Pomaže protiv kroničnog umora, pogotovo u kombinaciji s ashwagandhom.

Usporava proces starenja, produljuje životni vijek te daje snagu u starijoj životnoj dobi.

Ljekovita svojstva gotu kole:

- *potiče cirkulaciju i opskrbu tkiva kisikom*
- *poboljšava koncentraciju, učenje i pamćenje*
- *pomaže kod staračke demencije i zaboravnosti*
- *jača imunitet*
- *štiti od stresa, nesanice i depresije*
- *ubrzava zacjeljivanje rana i potiče regeneraciju kože*
- *prirodni je afrodizijak*
- *pomaže kod odvikavanja od alkohola, droge i pušenja*

Gotu-kolu potražite u Alternativa Webshopu



INSPIRACIJA ZA KRAJ: OSTANITE UVIJEK MLADI I VITALNI, BEZ OBZIRA NA GODINE!

ŠTO MOŽEMO NAUČITI OD OLGE KOTELKO

"Nemojte se usredotočiti na svoju dob - usredotočite se na to kako živite".



Poruka je to jedne od najzanimljivijih slavnih sportskih osoba, Olge Kotelko, legendarne kanadske umirovljene učiteljice i nositeljice više od 750 zlatnih medalja u atletici.

Olga Kotelko (02.03.1919 - 24.06.2014) je bila kanadska atletičarka i učiteljica koju obitelj, prijatelji, kolege sportaši i sportski svijet pamti kao neumornu, snažnu i mudru ženu.

Ono po čemu se izdvaja od većine sportaša današnjice je životna dob u kojoj je ostvarila sve svoje sportske, atletske rezultate.

Naime, atletikom se aktivno počela baviti u kasnijoj životnoj dobi - tek nakon umirovljenja, nakon 65. godine života!

Upravo ta činjenica uveličala je sva njena postignuća i izazvala divljenje i poštovanje cijelog svijeta.

U razdoblju do 95. godine, kada je umrla, osvojila je više od 750 zlatnih medalja i postavila preko 30 svjetskih rekorda u atletici u svojoj dobnoj kategoriji.

MLADA U SRCU, BEZ OBZIRA NA GODINE

Rezultati ove izuzetne sportašice bili su predmet mnogih stručnih rasprava i analiza koje su objedinjene u knjizi autora Brucea Griersona - What Makes Olga Run?

Prema njima, jedan od ključnih faktora Olginih uspjeha je njen stav: "Olga misli o sebi kao da i dalje raste te stoga neprestano nastoji učiti i napredovati".

Olga Kotelko je živjela svoj san, neumornu energiju je koristila da pomiče granice i pritom uživa.

Njen život potvrda je i brojnih znanstvenih istraživanja koja otkrivaju da su ljudi s godinama pametniji i jači te da naši stavovi o nama samima mogu bitno utjecati na vitalnost i proces starenja:

"Sam osjećaj da smo mlađi od naše kronološke dobi može usporiti proces starenja".

I sama Olga je čvrsto zastupala upravo takvo stajalište te je vjerovala da se ključ njenih uspjeha krije u načinu na koji živi i shvaća život.

"Radije slijedim osjećaj da sam sportašica, mlada u srcu, nego osjećaj da sam starica. Odlučila sam da ću ostati sportski tip i da ne želim završiti u stolici za ljuljanje. O starosti sam naučila sljedeće: ako čovjek prigrli proces starenja, osjeća se jači i pun samopouzdanja, a istovremeno stari graciozno."

Smatrala je da su osnovni preduvjet za sreću, energičnost i dobro zdravlje u bilo kojoj životnoj dobi optimističan stav i redovita tjelovježba.

Snaga, upornost i način života Olge Kotelko nadahnuli su mnoge da otkriju izvor vlastite snage i savladaju najteže životne prepreke.

BORAC CIJELOGA ŽIVOTA

Olga Kotelko (Shawaga) rođena je 2. ožujka 1919. na farmi u Saskatchewanu, kao sedmo od ukupno jedanaestero djece ukrajinskih useljenika Wasyl i Ann Shawaga.

Djetinjstvo je provela školujući se i obavljajući teške fizičke poslove na farmi koji su uključivali mužnju krava, hranjenje stoke, žetvu žita, sadnju povrća.

Godine 1941.godine, nakon završetka pedagoškog obrazovanja, započela je njena učiteljska karijera u kojoj će dočekati i mirovinu.

Prema nekim svjedočanstvima, već tada je na učenike prenosila svoj životni entuzijazam, mudrost, pozitivan stav prema životu kao i ljubav prema ljudima, prirodi i zdravlju.

Godine 1943. godine sklopila je brak s Johnom Kotelko, no samo deset godina kasnije, nezadovoljna brakom i nasilnim karakterom supruga, odlazi u New Westminster, British Columbia.

Ondje se u potpunosti posvećuje pozivu učitelja i odgoju svojih dviju kćeri, Nadine i Lynde.

Nakon umirovljenja, u dobi od 65 godina, potaknuta inzistiranjem jedne od kćeri da postane aktivna, okušava se na sljedećim područjima: joga, tai chi, aqua fitness, kuglanje, softball.

U 77. godini života okreće se atletici u kojoj se u potpunosti pronalazi i kojoj ostaje vjerna sve do svoje smrti.

Uz sport, ostala je vjerna i svojim dvjema ljubavima – vrtlarstvu i kuhanju, za koje je uvijek nalazila vremena.

Olga Kotelko preminula je 24. lipnja 2014. u 95. godini života u bolnici Lions Gate Hospital u sjevernom Vancouveru, od posljedica puknuća krvne žile u mozgu.

ZADIVLJUJUĆA ATLETSKA POSTIGNUĆA

Iako je voljela sport, u svojoj mladosti nije se intenzivno njime bavila. U to vrijeme njena jedina sportska aktivnost bio je bejzbol. Tek nakon umirovljenja, počinje njena bogata i uspješna sportska karijera.

Prvo natjecanje na kojem je sudjelovala održano je 1997. godine u Arizoni.

Tada je u disciplini bacanja koplja (dobna skupina 75-79. g) osvojila zlatnu medalju, bacivši koplje čak 457.20 cm dalje od drugoplasiranog sudionika.

"Osjećala sam se kao da je anđeo pokupio moje koplje i odnio ga tamo."

Sportski rezultati koji su potom uslijedili pokazali su da zlatna medalja koju je osvojila na svom prvom natjecanju nije tek početnička sreća.

Zahvaljujući upornosti, volji i napornom radu nastavila je nizati pobjede i medalje - sve do svoje smrti, u dobi od 95. godina.

"*Želja da se nešto postigne nije dovoljna, morate i raditi da bi željeno postigli."* - govorila je Olga K. prijateljima, obitelji i kolegama, kao i mnogobrojnim medijima koji su je vjerno pratili.

Na svjetskom veteranskom prvenstvu WAVA (World Association of Veteran Athletes) u Engleskoj 1999. godine, u kategoriji "W80", osvojila je 6 zlatnih medalja i postavila 2 svjetska rekorda.

Godine 2009. na natjecanju World Masters Games u Sydneyu oborila je svjetski rekord za svoju dobnu skupinu (90-95 godina) u bacanju kugle te utrci na 100 metara.

Tijekom 2009. godine oborila je ukupno 20 svjetskih rekorda. Na otvaranju 21. Zimskih olimpijskih igara u Vancouveru 2010. godine ovoj vitalnoj starici pripala je čast nošenja olimpijske baklje.

Iste godine, u dobi od 91, proglašena je najstarijim poznatim natjecateljem u disciplini skok u dalj.

Atletske discipline koje je ova iznimna sportašica savršeno savladala:

- *skok u dalj*
- *skok u vis*
- *troskok*
- *bacanje kugle*
- *bacanje diska*
- *bacanje koplja*
- *trčanje na 100, 200 i 400 metara*

MUDROŠĆU I UPORNOŠĆU DO USPJEHA

Savjeti i smjernice za održavanje vitalnosti i energije koje je Olga Kotelko tijekom svog života prenosila istovremeno odišu jednostavnošću i mudrošću.

Objedinila ih je u svojoj knjizi: *"Olga - The O.K. Way to a Healthy, Happy Life".*

Donosimo vam samo neke od njenih tajni pomoću kojih je uspješno nadmudrila starost i oduševila ljude diljem svijeta.

Budite u pokretu, čak i kada ne vježbate

"Kada se krećemo, naše tijelo i mozak rade bolje. Tada mislimo brže i pamtimo više."

Njegujte svoju natjecateljsku osobinu

"Nikada nemojte prestati gurati sami sebe naprijed. Dovoljno je da pogledate mene - postavila sam svjetski rekord, zatim sam ga oborila te opet ponovo oborila. Prestala sam brojati osvojene zlatne medalje, ali nikada se neću prestati natjecati."

Bavite se sportom

"Sloboda kretanja tijela je prekrasna stvar. Nikada niste prestari za vježbanje i sport."

Dišite duboko

“Vjerujem u duboko disanje i prakticiram ga svaki dan, obavezno prije svake utrke. Kada ispunite pluća svježim zrakom, taj kisik hrani svaku stanicu u vašem tijelu."

Ostanite pozitivni (bez obzira na sve)

“Ovo je jedna od mojih najvažnijih tajni za održavanje zdravlja. Smatram da bi svatko trebao biti optimist. Nastojim se svakoga dana probuditi s osmjehom na licu. Ako se razljutim ili uzrujam, nastojim što prije ići dalje. Imam puno važnijih stvari za činiti!"

Isprobajte Kick-a-Pooh!

"Pišem knjigu o svom životu u kojoj ima i mnoštvo zdravih recepata. Jedan od mojih favorita je Kick-a-Pooh sok. Jednostavan je za pripremu: narežite 3 limuna, 3 režnja češnjaka i toj smjesi dodajte 3 šalice vode. Pustite da uzavrije te potom sklonite s vatre, ohladite i čuvajte u hladnjaku. Konzumirajte svaki dan po 2 žlice ovog napitka."

Riješite se "starudije"

"Ne odustajte! Ne zamjerajte! Ne govorite "Prestar sam"! Ne govorite "Ne danas"! Riješite se starudije koja vas vuče natrag. Budite i ostanite ustrajni!"

Održavajte prijateljstvo s ljudima svih uzrasta

"Posjećujte kino dvorane, restorane, odite na kuglanje, radite bilo što. Važno je da provodite vrijeme s ljudima svih dobnih skupina."

Izdavač: Alternativa za vas
Zlatnog Polja 98
33000 Virovitica
Hrvatska

+385 99 6407446
+385 33 731922

E-mail: kontakt@alternativa-za-vas.com

Pripremili: redakcija portala Alternativa za Vas

Grafičko oblikovanje: Kristina Oberling

izdanje, kolovoz 2016.